
叶兴阳
双语音标有声读物
叶兴阳
注音阅读英语教育之父
双语音标阅读创始人
English
注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 如何吃：治愈“紧张”的方法(how To Eat A Cure For Nerves) 000001

2. 如何吃：治愈“紧张”的方法(how To Eat A Cure For Nerves) 000002

3. 如何吃：治愈“紧张”的方法(how To Eat A Cure For Nerves) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

如何吃：治愈“紧张”的方法(How to Eat A Cure for Nerves)
第1/3页

[haʊ] [tuː; tə] [iːt]
HOW TO EAT
如何 到 吃

如何食用

[ə; eɪ][kjʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] " [nɜːvz] "
A CURE FOR " NERVES "
一个 治愈 为了 " 神经 "

治疗“神经衰弱”的方法

" [ˌhuːsəʊ'evə(r)] ['wɪʃɪz] [tuː; tə] [iːt] [mʌtʃ] [mʌst; məst] [iːt] ['lɪt(ə)l] .
" Whosoever wishes to eat much must eat little .
" 无论谁 愿望 到 吃 很多 必须 吃 小的 .

“想吃多的人，必须少吃。”

" [kɔːr'nɑːroʊ] , [ɪn] ['seɪɪŋ] [ðɪs] ,
" Cornaro , in saying this ,
" 科尔纳罗 , 在 说 这 ,

“科尔纳罗这样说，

[ment] [ðæt] [ɪf] [ə; eɪ][mæn] [wɪʃt] [tuː; tə] [iːt] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [greɪt] ['meni] [deɪz] — [ðæt] [ɪz] ,
meant that if a man wished to eat for a great many days — that is ,
意思是 那 如果 一个 男人 希望 到 吃 为了 一个 伟大的 许多 天 — 那 是 ,

这意味着如果一个人想吃很多天——也就是说，

[dɪ'zaɪəd] [ə; eɪ] [lɒŋ] [laɪf] — [hiː; hi][mʌst; məst] [iːt] ['əʊnli][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [iːtʃ] [deɪ] .
desired a long life — he must eat only a little each day .
想要的 一个 长的 生活 — 他 必须 吃 仅有的 一个 小的 每个 天 .

他渴望长寿——所以每天只能吃少量食物。

[haʊ] [tuː; tə] [iːt]
HOW TO EAT
如何 到 吃

如何食用

[ə; eɪ][kjʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] " [nɜːvz]
A CURE FOR " NERVES
一个 治愈 为了 " 神经

治疗“神经衰弱”

" [baɪ]
" By
" 经过

“经过

['tɒməs] [klɑːk] ['hɪŋkəl] , [em] . [diː] .
THOMAS CLARK HINKLE , M . D .
托马斯 克拉克 欣克尔 , M . D .

托马斯·克拉克·欣克尔，医学博士

[rænd; rɑːnt] [mək'nɑːli] & ['kʌmpəni]
RAND McNALLY & COMPANY
兰德公司 麦克纳利 & 公司

兰德麦克纳利公司

[ʃɪ'kɑːgəʊ] [njuː] [jɔːk]
CHICAGO NEW YORK
芝加哥 新的 约克

芝加哥 纽约

['kɒpiraɪt] , - , [baɪ]
Copyright , 1921 , by
版权 , - , 经过

版权所有，1921年，作者

[rænd; rɑːnt] [mək'nɑːli] & ['kʌmpəni]
Rand McNALLY & Company
兰德 麦克纳利 & 公司

兰德麦克纳利公司

['kɒntents]
Contents
内容

内容

[ai] . [weə(r)] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [laɪz] -
I . WHERE THE TROUBLE LIES 12
我 . 在哪里 这 麻烦 谎言 -

一、问题出在哪里 12

[ˌaɪ 'aɪ] .
II .
二 .

二、

[haʊ] [tuː; tə] [ˌəʊvə'kʌm] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] -
HOW TO OVERCOME THE TROUBLE 29
如何 到 克服 这 麻烦 -

如何克服困难 29

[θriː] .
III .
三、 .

三、

[raɪt] [ænd; ənd] [rɒŋ] ['daɪət]
RIGHT AND WRONG DIET
正确的 和 错误的 饮食

正确的饮食和错误的饮食

[fɔː(r); fə(r)] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] -
FOR NERVOUS PEOPLE 53
为了 紧张的 人们 -

致紧张人士 53

[ˌaɪ 'viː] . ['væljuː] [ɒv; əv] ['aʊtdɔː(r)] [laɪf] [ænd; ənd] ['eksəsaɪz] -
IV . VALUE OF OUTDOOR LIFE AND EXERCISE 77
第四 . 价值 的 户外的 生活 和 锻炼 -

四、户外生活和运动的价值 77

[viː] . [ɪ'fekt] [ɒv; əv] [raɪt] ['lɪvɪŋ] [ɒn] ['wʌri] [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs] -
V . EFFECT OF RIGHT LIVING ON WORRY AND UNHAPPINESS 1076
V . 影响 的 正确的 活的 在 担心 和 不快乐 -

五、正确生活方式对忧虑和不快乐的影响 1076

" ['neɪtʃə(r)] , [dɪ'zaɪərəs] [tuː; tə] [prɪ'zɜːv] [mæn] [ɪn] [gʊd] [helθ] [æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] ,
" Nature , desirous to preserve man in good health as long as possible ,
" 自然 , 渴望 到 保存 男人 在 好的 健康 作为 长的 作为 可能的 ,

“大自然希望尽可能长时间地保持人类的健康，

[ɪnf'ɔːmz] [hɪm] [hɜː'self] [haʊ] [hiː; hi][ɪz][tuː; tə][ækt][ɪn] [taɪm] [ɒv; əv] ['ɪlnəs] ; [fɔː(r); fə(r)][ʃiː; ʃi] [ɪ'miːdiətli]
informs him herself how he is to act in time of illness ; for she immediately
通知 他 她自己 如何 他 是 到 行为 在 时间 的 疾病 ; 为了 她 立即地
[di'praiv] [hɪm] ,
deprives him ,
剥夺 他 ,

她亲自告诉他生病时应该如何行事；因为她立刻剥夺了他的权利，

[wen] [sɪk] , [ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['æpɪtaɪt] [ɪn]['ɔːdə(r)] [ðæt] [hiː; hi] [meɪ] [iːt] [bʌt; bət]['lɪt(ə)l] .
when sick , of his appetite in order that he may eat but little .
什么时候 生病的 , 的 他的 食欲 在 命令 那 他 可能 吃 但 小的 .

生病时，会抑制他的食欲，让他只能吃少量食物。

" — Cornaro7
" — Cornaro7
" — Cornaro7

—Cornaro7

[ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌkʃn]
THE INTRODUCTION
这 介绍

引言

[ðɪs] ['ɔːθə(r)] - [fɪ'zɪʃənz] [kjʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] " [nɜːvz] " ['vɪvɪdli] [ri'kɔːl, 'riːkɔːl][ðə; ði] [sɪm'plɪsəti] [ɒv; əv]
This author - physician's cure for " nerves " vividly recalls the simplicity of
这 作者 - 医生的 治愈 为了 " 神经 " 生动地 召回 这 简单 的
['meθəd] [ɪm'plɔɪd] [ɪn][ðə; ði] [kəm'pliːt] [ˌrestə'reɪʃ(ə)n][tuː; tə] [helθ] [ɒv; əv][wʌn][ɒv; əv]['əʊldən] [taɪm]
method employed in the complete restoration to health of one of olden time
方法 受雇 在 这 完全的 恢复 到 健康 的 一 的 古老的 时间
[huːz] ['stɔːri] [hæz; həz] [kʌm] ['rɪŋɪŋ] [daʊn] [ðə; ði]['eɪdʒɪz][ɪn][ðə; ði] [bʊk] [ɒv; əv] [bʊks] .
whose story has come ringing down the ages in the Book of Books .
谁 故事 有 来 铃声 向下 这 年龄 在 这 书 的 图书 .

这位作者兼医生对“神经”的治疗，生动地回忆起古代一位病人完全恢复健康所采用的简单方法，他的故事在《圣经》中流传至今。

['neɪmən] , ['kæptɪn] [ɒv; əv][ðə; ði][həʊst][ɒv; əv][ðə; ði] [kɪŋ] [ɒv; əv] ['sɪriə] ,
Naaman , captain of the host of the king of Syria ,
乃曼 , 队长 的 这 主持人 的 这 国王 的 叙利亚 ,

乃缦，叙利亚王军队的元帅，

[ə; eɪ] ['maɪti] [mæn][ɒv; əv]['vælə(r)][ænd; ənd] ['ɒnərəb(ə)l] [ɪn][ðə; ði] [saɪt] [ɒv; əv][ɔːl] [men] ,
a mighty man of valor and honorable in the sight of all men ,
一个 强大的 男人 的 勇气 和 光荣的 在 这 视线 的 全部 男人 ,

一位英勇无畏、备受世人尊敬的伟人。

[tɜːnd] [ə'weɪ] [ɪn][ə; eɪ][reɪdʒ] [wen] [ɪ'laɪʃə] , [ðə; ði] ['prɒfɪt] [ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] [haɪ] ,
turned away in a rage when Elisha , the prophet of the Most High ,
转向 离开 在 一个 愤怒 什么时候 以利沙 , 这 先知 的 这 最多 高的 ,

当至高者的先知以利沙出现时，他愤怒地转身离去。

[prɪ'skraɪbd] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [dred] ['mælədi] [ə; eɪ] ['remədi] [səʊ]['sɪmp(ə)l] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] [dɪ'spaɪzd]
prescribed for his dread malady a remedy so simple that it was despised
规定 为了 他的 恐惧 弊病 一个 补救 所以 简单的 那 它 曾是 被鄙视的
[ɪn][hɪz; ɪz] [aɪz] .
in his eyes .
在 他的 眼睛 .

医生为他那可怕的疾病开了一种非常简单的药方，以至于他自己都觉得这种药方很可鄙。

[bʌt; bət] " [hɪz; ɪz] ['sɜːvənts] [keɪm] [nɪə(r)][ænd; ənd] [sed] . . . - [ɪf] [ðə; ði] ['prɒfɪt] [hæd; həd][bɪd] [ðiː]
But " his servants came near and said . . . ' If the prophet had bid thee
但 " 他的 仆人 来了 靠近 和 说 . . . - 如果 这 先知 有 出价 你
[duː; də][sʌm; səm] [greɪt] [θɪŋ] ,
do some great thing ,
做 一些 伟大的 事物 ,

但是他的仆人上前说："如果先知吩咐你做一件大事，

['wʊdɪst] [ðaʊ] [nɒt][hæv; həv] [dʌn] [ˌaɪ 'tiː] ? -
wouldest thou not have done it ? '
最 你 不是 有 完毕 它 ? -

难道你不会这么做吗?

" [ɪn] " [haʊ] [tuː; tə] [iːt] " [ðə; ði] ['ɔːθə(r)] ['ɒfəz] [ðə; ði] ['sʌfərə(r)] [frɒm; frəm] " [nɜːvz] " [ə; eɪ] ['remədi]
" In " How to Eat " the author offers the sufferer from " nerves " a remedy
" 在 " 如何 到 吃 " 这 作者 优惠 这 患者 从 " 神经 " 一个 补救
[æz; əz]['sɪmp(ə)l][æz; əz] [ðæt] [ɪ'laɪʃə] ['ɒfəd] ['neɪmən] .
as simple as that Elisha offered Naaman .
作为 简单的 作为 那 以利沙 提供 乃曼 .

在《如何饮食》一书中，作者为患有"神经紧张"的人提供了一种与以利沙为乃缦提供的疗法一样简单的疗法。

[hiː; hi] [gɪvz] [hɪm][æn; ən] [ˌɒpə'tjuːnəti] [tuː; tə]['prɒfɪt][baɪ][hɪz; ɪz] [wel] - ['testɪd] ['nɒlɪdʒ] [ðæt]
He gives him an opportunity to profit by his well - tested knowledge that
他 给予 他 一个 机会 到 利润 经过 他的 出色地 - 测试 知识 那
[ˌəʊvər'iːtɪŋ] [ænd; ənd][rə'pɪdəti] [ɪn] ['iːtɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] ['ruːɪnəs] [tuː; tə] [helθ] [ænd; ənd] ['ʃɔːt(ə)n] [laɪf] .
overeating and rapidity in eating are ruinous to health and shorten life .
暴饮暴食 和 快速 在 吃 是 毁灭性的 到 健康 和 缩短 生活 .

他给了他一个利用自己久经考验的知识获利的机会，那就是暴饮暴食和进食过快对健康有害，会缩短寿命。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['seldəm] [ðæt] [ðeə(r)] ['eməneit] [frɒm; frəm][ðə; ði][pen][ɒv; əv][ə; eɪ]['dɒktə(r)][ə; eɪ] [bʊk] [wɪtʃ] ,
It is seldom that there emanates from the pen of a doctor a book which ,
它 是 很少 那 那里 散发 从 这 笔 的 一个 医生 一个 书 哪个 ,

医生笔下写出的一本书，很少是这样的：

[kən'sɜːnɪŋ] ['eni] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪs'ɔːdə(r)] , ['mɪnɪmaɪzɪz][ðə; ði] ['efəts] [ɒv; əv][ðə; ði]['medɪk(ə)l][præk'tɪʃənə(r)] .
concerning any physical disorder , minimizes the efforts of the medical practitioner .
有关 任何 身体的 紊乱 , 最小化 这 努力 的 这 医疗的 实践者 .

对于任何身体疾病，都会降低医疗从业者的努力。

[waɪl] [ðɪs] ['ɔːθə(r)] - [fɪ'zɪʃ(ə)n] [gɪvz] [fʊl] ['kredɪt][tuː; tə][ðə; ði] [ˌkɒnʃi'enʃəs] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)]
While this author - physician gives full credit to the conscientious physician for
尽管 这 作者 - 医生 给予 满的 信用 到 这 尽责的 医生 为了
[ðə; ði] [greɪt] ['sɜːvɪs] [hiː; hi][ɪz]['eɪb(ə)l][tuː; tə]['rendə(r)][ɪn][ɔːl]['ʌðə(r)] [sfɪrz] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [prə'feʃn] ,
the great service he is able to render in all other spheres of his profession ,
这 伟大的 服务 他 是 有能力的 到 使成为 在 全部 其他 球体 的 他的 职业 ,

虽然这位作者兼医生对尽职尽责的医生在其职业的其他所有领域所能做出的巨大贡献给予了充分的肯定，

[hiː; hi] ['həʊlli] [dɪ'naɪz] [ðə; ði] [nə'sesəti] [fɔː(r); fə(r)]['medɪk(ə)l][keə(r)][ɪn][keɪsɪz][ɒv; əv] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn]
he wholly denies the necessity for medical care in cases of nervous breakdown
他 完全 否认 这 必要性 为了 医疗的 关心 在 案例 的 紧张的 分解
, [ænd; ənd][dɪs'kaʊnts; 'dɪskaʊnts] ['lɪbərəli] the8
, and discounts liberally the8
, 和 折扣 慷慨地 the8

他完全否认精神崩溃病例中需要医疗护理，并大肆贬低了8

['benɪfɪts] [tu:; tə][bi:; bi] [dɪ'raɪvd] [frɒm; frəm] [prə'feʃən(ə)l] [əd'vaɪs] [ɪk'sept] [ɪn][səʊ][fɑː(r)][æz; əz][ðə; ði]
benefits to be derived from professional advice except in so far as the
好处 到 是 衍生的 从 专业的 建议 除了 在 所以 远的 作为 这
['dɒktə(r)][ɪz][ðə; ði] ['peɪʃənts] ['kaʊnsələ(r)][ænd; ənd][dɪk'teɪtə(r)][æz; əz][tu:; tə] [wɒt] [ænd; ənd] [haʊ]
doctor is the patient's counselor and dictator as to what and how
医生 是 这 患者 顾问 和 独裁者 作为 到 什么 和 如何
[ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] [hi:; hi][ʃæl; ʃəl] [i:t] [ænd; ənd] [drɪŋk] ,
and how much he shall eat and drink ,
和 如何 很多 他 将 吃 和 喝 ,

除了医生充当病人的顾问和独裁者，决定病人吃什么、怎么吃、吃多少之外，从专业建议中获得的益处是不存在的。

[ænd; ənd][ðə; ði] [wei] [hi:; hi][ʃæl; ʃəl] [ɪm'plɒɪ] [hɪz; ɪz][taɪm] .
and the way he shall employ his time .
和 这 方式 他 将 采用 他的 时间 .

以及他将如何安排自己的时间。

['eni] ['dɪskɔːs] [ɪz]['væljuəb(ə)l] [wɪtʃ] [in'sait] [ə; eɪ][mæn] ['hævɪŋ] [ə; eɪ] [mɑːkt] ['tendənsi] [tu:; tə]
Any discourse is valuable which incites a man having a marked tendency to
任何 话语 是 有价值的 哪个 煽动 一个 男人 拥有 一个 标记 趋势 到
[dɪ'presɪŋ] ,
depressing ,
沉闷 ,

任何能激发有明显抑郁倾向的人的言论都是有价值的。

['mɔːbɪd] [aɪ'diəz] , [tu:; tə][rɪd] [hɪm'self] [ɒv; əv][ðem; ðəm] .
morbid ideas , to rid himself of them .
病态的 想法 , 到 摆脱 他自己 的 他们 .

为了摆脱这些病态的想法，他必须这样做。

['dɑːktər; draɪv] . ['hɪŋkəl] [helps] [ðə; ði]['sʌfərə(r)][tu:; tə][geɪn] [ðæt] ['kɒnfɪdəns] [ænd; ənd] [tʃɪə(r)] [wɪtʃ]
Dr . Hinkle helps the sufferer to gain that confidence and cheer which
博士 . 欣克尔 帮助 这 患者 到 获得 那 信心 和 欢呼 哪个
[rɪ'zʌlt] [frɒm; frəm] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv]['sɜːt(ə)n] [ɪ'mjuːnəti] [frɒm; frəm] ['dredɪd] [il] [ænd; ənd] ['pɒzətɪv]
result from knowledge of certain immunity from dreaded ills and positive
结果 从 知识 的 肯定 免疫 从 令人恐惧的 疾病 和 积极的
[ə'ʃʊərəns] [ɒv; əv] [rɪ'kʌvəri] [baɪ][mɪə(r)][ˌregju'leɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [fuːd] [ɔː(r)] [ɪm'plɔɪmənt] [ə'lɒŋ] [ðə; ði] [laɪnz]
assurance of recovery by mere regulation of food or employment along the lines
保证 的 恢复 经过 仅仅 规定 的 食物 或者 就业 沿着 这 线条
[ɒv; əv]['sɪmp(ə)l] ,
of simple ,
的 简单的 ,

欣克尔医生帮助患者重拾信心和快乐，这种信心和快乐源于他们知道自己对可怕的疾病有一定的免疫力，并且只要按照简单的方式调节饮食或工作，就能积极地康复。

['evrideɪ] ['lɪvɪŋ] .
everyday living .
每天 活的 .

日常生活。

[bʌt; bət] [ðæt] [ə'ləʊn] [ɪz] [nɒt] [sə'fɪʃ(ə)nt] .
But that alone is not sufficient .
但 那 独自的 是 不是 充足的 .

但这还不够。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] [kwaɪt] [klɪə(r)] [ðæt] [nəʊ][wʌn] [θɪŋ] [baɪ][ɪt'self] [wɪl] [ɪn'ʃʊə(r)][ə; eɪ][kjʊə(r)][ɒv; əv] " [nɜːvz] .
It is made quite clear that no one thing by itself will insure a cure of " nerves .
它 是 制成 相当 清除 那 不 一 事物 经过 本身 将要 保证 一个 治愈 的 " 神经 .

已经明确指出，没有任何一种方法能够单独治愈“神经衰弱”。

" [ðə; ði][kjʊə(r)][mʌst; məst] [kʌm] [θruː] ['kɒmən] [sens] [ig'zəːtid] [ə'lɒŋ] ['sevrəl] [rɪ'leɪtɪd] ['ævənjuːs]
" The cure must come through common sense exerted along several related avenues
" 这 治愈 必须 来 通过 常见的 感觉 施加 沿着 一些 有关的 途径

[ɒv; əv] [ɪn'devə(r)] .
of endeavor .
的 努力 .

"治愈之道必须通过运用常识，在几个相关的努力途径中来实现。"

[nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] ['stedfɑːstli] [wʌn] [meɪ] [əd'hɪə(r)][tuː; tə][də'rekʃ(ə)nz][æz; əz][tuː; tə] [əb'steɪnɪŋ]
No matter how steadfastly one may adhere to directions as to abstaining
不 事情 如何 坚定不移 一 可能 粘着 到 方向 作为 到 禁欲

[frɒm; frəm]['hɑːmf(ə)l] [fuːd] [ænd; ənd][ɪn'dʒʊəriəs] ['meθədz] [ɒv; əv] [pɑː'teɪkɪŋ] [ɒv; əv] [ðəʊz] [fuːdz] [wɪtʃ]
from harmful food and injurious methods of partaking of those foods which
从 有害 食物 和 有害的 方法 的 参与 的 那些 食物 哪个

[ɑː(r); ə(r)] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] ,
are beneficial ,
是 有利 ,

无论一个人多么坚定地遵守戒除有害食物和避免以有害方式食用有益食物的指导，

[ɪf] [hiː; hi] [spend] [ðə; ði]['lɑːdʒə(r)] ['pɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [taɪm] ['aɪdli] ['rɒkɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] [kən'viːniənt] [ɑːm]
if he spends the larger portion of his time idly rocking in a convenient arm
如果 他 花费 这 更大的 部分 的 他的 时间 闲散地 摇滚 在 一个 方便的 手臂

[tʃeə(r)] ,
chair ,
椅子 ,

如果他大部分时间都无所事事地坐在舒适的摇椅上，

[ɪg'zɜːtɪŋ] ['naɪðə(r)] ['bɒdi] [nɔː(r)][maɪnd][nɔː(r)] [wɪl] ,
exerting neither body nor mind nor will ,
施力 两者都不 身体 也不 头脑 也不 将要 ,

既不费力，也不费脑，更不费意志。

[ðæt] [wɪtʃ] [mait] [biː; bi] [geɪnd] [baɪ]['prɒpə(r)][njuˈtrɪʃ(ə)n][ɪz] ['lɑːdʒli] ['nʌlɪfaɪd] [baɪ] [læk] [ɒv; əv]
that which might be gained by proper nutrition is largely nullified by lack of
那 哪个 可能 是 获得 经过 恰当的 营养 是 很大程度上 无效 经过 缺少 的

['fɪzɪk(ə)l] ['eksəsaɪz] [ænd; ənd]['ment(ə)l][æk'tɪvəti] .
physical exercise and mental activity .
身体的 锻炼 和 精神的 活动 .

缺乏体育锻炼和脑力活动，很大程度上抵消了合理营养所带来的益处。

[ðæt] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [meɪ] [sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ][spɜː(r)][tuː; tə][ðə; ði]['bɒdɪli] [self] - [dɪ'naɪəl][ænd; ənd][self]
That this little book may serve as a spur to the bodily self - denial and self
那 这 小的 书 可能 服务 作为 一个 刺 到 这 身体上的 自己 - 拒绝 和 自己

\- [rɪ'preʃ(ə)n] [ænd; ənd][ðə; ði] [ˌɪntə'lektʃuəl] [ænd; ənd]['spɪrɪtʃuəl] ['ʌplɪft] [wɪtʃ] [meɪk] [fɔː(r); fə(r)]['kærəktə(r)]
- repression and the intellectual and spiritual uplift which make for character
\- 抑制 和 这 知识分子 和 精神 提升 哪个 制作 为了 特点

\- ['bɪldɪŋ] ,
- building ,
\- 建筑 ,

希望这本小册子能够激励人们在身体上进行自我克制和自我压抑，并在智力和精神上得到提升，从而塑造品格。

[ɪz][ðə; ði] ['veri] ['evɪdənt] [gəʊl] [ɒv; əv][ɪts]['raɪtə(r)] .
is the very evident goal of its writer .
是 这 非常 明显 目标 的 它是 作家 .

这是作者非常明显的意图。

[frɒm; frəm][self] - [ə'næləsɪs][ænd; ənd][self] - [kjʊə(r)] he9
From self - analysis and self - cure he9
从 自己 - 分析 和 自己 - 治愈 he9

从自我分析和自我治疗中他9

[hæz; həz] [wɜːkt] [aʊt] [ə; eɪ] [fə'lɒsəfi] — [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɔː(r)] [ɑːt] — [baɪ] [wɪtʃ] [ðəʊz] [ə'flɪktɪd] [wɪð]
has worked out a philosophy — a system or art — by which those afflicted with
有 工作 出去 一个 哲学 — 一个 系统 或者 艺术 — 经过 哪个 那些 受苦的 和
['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] [meɪ] [biː; bi] [hiːld] .
nervous breakdown may be healed .
紧张的 分解 可能 是 已治愈 .

他已经发展出一套哲学——一种体系或艺术——可以用来治愈那些患有精神崩溃的人。

[ænd; ənd] [baɪ] ['pʊtɪŋ] ['ɪntuː] [prɪnt] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] ['præktɪkl] [ɪk'sperɪm(ə)nts] [ɪn] ['daɪət]
And by putting into print the result of his practical experiments in diet
和 经过 推杆 进入 打印 这 结果 的 他的 实际的 实验 在 饮食
[ænd; ənd] ['eksəsaɪz] [hiː; hi] [hæz; həz] ['brɔːdnd] [ɪ'meʒərəbli] [ðə; ði] [skəʊp] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] ['helpflnəs]
and exercise he has broadened immeasurably the scope of his helpfulness
和 锻炼 他 有 扩大 无法估量 这 范围 的 他的 乐于助人
[tuː; tə] [ɔːl] - ['sʌfərə] [baɪ] ['pleɪsɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ðeə(r)] [riːtʃ] [ðə; ði] ['sɪmplɪst] [ɒv; əv] ['meʒəz]
to all nervebound sufferers by placing within their reach the simplest of measures
到 全部 - 受害者 经过 放置 之内 他们的 抵达 这 最简单的 的 措施
[baɪ] [wɪtʃ] [rɪ'liːs] [ɪz] [sɪ'kjʊəd] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [kən'dɪʃn] [wɪtʃ] ['həʊlli] [,inkə'pæsiteit] [fɔː(r); fə(r)]
by which release is secured from a condition which wholly incapacitates for
经过 哪个 发布 是 安全 从 一个 状况 哪个 完全 使丧失能力 为了
['æktɪv] ['sɜːvɪs] [ɔː(r)] ['iːv(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] ['kwaɪət] ,
active service or even for quiet ,
积极的 服务 或者 甚至 为了 安静的 ,

他将自己在饮食和锻炼方面的实践实验结果付诸笔端，极大地扩展了自己对所有神经衰弱患者的帮助范围，使他们能够采取最简单的措施来摆脱这种完全丧失积极服务能力甚至安享晚年的疾病。

['evrideɪ] ['juːsflnəs] .
everyday usefulness .
每天 用处 .

日常实用性。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðə; ði] [θɪŋz] ['dɑːktər; draɪv] . ['hɪŋkəl] [əd'vaɪzɪz] [ɑː(r); ə(r)] [səʊ] ['kɒmənpleɪs] ,
It is because the things Dr . Hinkle advises are so commonplace ,
它 是 因为 这 事物 博士 . 欣克尔 建议 是 所以 平凡 ,

这是因为欣克尔医生提出的建议太过普通。

[ænd; ənd] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðə; ði] ['duːɪŋ] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [deɪ] ['ɑːftə(r)] [deɪ] , [jɪə(r)] [ɪn] [ænd; ənd] [jɪə(r)] [aʊt] ,
and because the doing of them day after day , year in and year out ,
和 因为 这 正在做 的 他们 天 后 天 , 年 在 和 年 出去 ,

并且因为日复一日、年复一年地做这些事，

[ɪz] [səʊ] [mə'nɒtənəs] , [ðæt] ['piːp(ə)l] [wɪl] [biː; bi] ['temptɪd] [tuː; tə] [ˌdɪsrɪ'gɑːd] [ɔː(r)] [meɪk] [lait] [ɒv; əv]
is so monotonous , that people will be tempted to disregard or make light of
是 所以 单调 , 那 人们 将要 是 受诱惑 到 漠视 或者 制作 光 的
[ðeə(r)] ['helpflnəs] .
their helpfulness .
他们的 乐于助人 .

如此单调乏味，以至于人们会忍不住忽视或轻视它们的帮助作用。

[bʌt; bət] [ðə; ði] ['kɒmənpleɪs] [θɪŋz] [wɪtʃ] [meɪk] [ʌp] [laɪf] [ɑː(r); ə(r)] [ɔːl] [ɪm'pɔːt(ə)nt] ,
But the commonplace things which make up life are all important ,
但 这 平凡 事物 哪个 制作 向上 生活 是 全部 重要的 ,

但构成生活的那些平凡事物都很重要。

[æz; əz] ['suːzn] ['kuːlɪdʒ] [hæz; həz] [səʊ] ['æptli] [ɪk'sprest] [ɪn] [ðiːz] [laɪnz] [wɪtʃ] ['fitiŋli] ['ɪləstreɪt]
as Susan Coolidge has so aptly expressed in these lines which fittingly illustrate
作为 苏珊 柯立芝 有 所以 恰当地 表达 在 这些 线条 哪个 恰如其分 阐明
[ðə; ði] ['ɔːθərz] [θɔːt] :
the author's thought :
这 作者的 想法 :

正如苏珊·库利奇在以下几行话中恰如其分地表达的那样，这些话也恰当地说明了作者的思想：

" [ðə; ði] ['kɒmənpleɪs] [sʌn] [ɪn] [ðə; ði] ['kɒmənpleɪs] [skaɪ]
" The commonplace sun in the commonplace sky
" 这 平凡 太阳 在 这 平凡 天空

“平凡天空中的平凡太阳”

[meɪks] [ʌp] [ðə; ði] ['kɒmənpleɪs] [deɪ] .
Makes up the commonplace day .
制作 向上 这 平凡 天 .

构成平凡的一天。

[ðə; ði] [muːn] [ænd; ənd] [ðə; ði] [stɑːz] [ɑː(r); ə(r)] ['kɒmənpleɪs] [θɪŋz] ,
The moon and the stars are commonplace things ,
这 月亮 和 这 明星 是 平凡 事物 ,

月亮和星星都是寻常之物。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] [ðæt] [bluːmz] [ænd; ənd] [ðə; ði] [bɜːd] [ðæt] [sɪŋz] ;
And the flower that blooms and the bird that sings ;
和 这 花 那 花朵 和 这 鸟 那 唱歌 ;

还有盛开的花朵和歌唱的鸟儿;

[bʌt; bət] [dɑːk] [wɜː(r); wə(r)] [ðə; ði] [wɜːld] , [ænd; ənd] [sæd] ['aʊə(r)] [lɒt]
But dark were the world , and sad our lot
但 黑暗的 是 这 世界 , 和 伤心 我们的 很多

但世界如此黑暗，我们的命运如此悲惨。

[ɪf] [ðə; ði] ['flaʊəz] [feɪld] , [ænd; ənd] [ðə; ði] [sʌn] [ʃɒn] [nɒt] ;
If the flowers failed , and the sun shone not ;
如果 这 花朵 失败的 , 和 这 太阳 闪耀 不是 ;

如果花朵凋零，阳光也不普照;

[ænd; ənd] [gɒd] , [huː] ['stʌdiz] [iːtʃ] ['seprət] [səʊl] ,
And God , who studies each separate soul ,
和 上帝 , WHO 研究 每个 分离 灵魂 ,

而上帝，祂审视着每一个独立的灵魂，

[aʊt] [ɒv; əv] ['kɒmənpleɪs] [laɪvz; lɪvz] [meɪks] [hɪz; ɪz] ['bjuːtɪf(ə)l] [həʊl] .
Out of commonplace lives makes his beautiful whole .
出去 的 平凡 生活 制作 他的 美丽的 所有的 .

平凡的生活造就了他美丽而完整的作品。

" [ˌaɪ 'tiː] ['ðeəfɔː(r)] [bɪ'huːvz] [ðə; ði] ['sʌfərə(r)] [frɒm; frəm] " [nɜːvz] " [ænd; ənd] [ðæt] [greɪt] [həʊst] [ɒv; əv]
" It therefore behooves the sufferer from " nerves " and that great host of
" 它 所以 理应 这 患者 从 " 神经 " 和 那 伟大的 主持人 的
['ʌðə(r)z] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] ['deɪndʒə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] [ɪf] [ðeɪ] [duː; də] [nɒt] ['spiːdəli]
others who are in danger of a nervous breakdown if they do not speedily
其他的 WHO 是 在 危险 的 一个 紧张的 分解 如果 他们 做 不是 迅速地
[mend] [ðeə(r)] [weɪz] [ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['lɪvɪŋ] ,
mend their ways of eating and living ,
修补 他们的 方式 的 吃 和 活的 ,

因此，患有“神经衰弱”的人以及其他许多如果不能尽快改变饮食和生活方式而有精神崩溃危险的人，都应该尽快采取行动。

[tuː; tə] [hiːd] [ðə; ði] kindly10
to heed the kindly10
到 注意 这 kindly10

听从好心人的10

[,ædməu'niʃən][ænd; ənd] ['fɒləʊ] [ðə; ði] [pɹ'iːsɛpts] [ɒv; əv] [ðɪs] ['ɔːθə(r)] [huː] ['præktɪsɪz] [wɒt] [hiː; hi]
admonitions and follow the precepts of this author who practices what he
告诫 和 跟随 这 戒律 的 这 作者 WHO 实践 什么 他
[priːtʃ] .
preaches .
布道 .

谨遵这位言行一致的作者的劝诫和教诲。

[baɪ] [pə'sɪstəntli] ['duːɪŋ] ['kɒmənpleɪs] [θɪŋz] [ɪn][ðə; ði][məʊst] ['kɒmənpleɪs] [wei] ,
By persistently doing commonplace things in the most commonplace way ,
经过 持续地 正在做 平凡 事物 在 这 最多 平凡 方式 ,

通过持续不断地以最普通的方式做普通的事情,

['kiːpɪŋ] ['evə(r)][ɪn][maɪnd][ðə; ði] [greɪt] ['ɒbdʒɪkts][tuː; tə][biː; bi] [ə'teɪnd] [ˌðeə'baɪ] — [gʊd] [helθ] ,
keeping ever in mind the great objects to be attained thereby — good health ,
保持 曾经 在 头脑 这 伟大的 对象 到 是 已达到 从而 — 好的 健康 ,
[gʊd] [tʃɪə(r)] ,
good cheer ,
好的 欢呼 ,

始终牢记由此可以达到的伟大目标——健康、快乐,

[ænd; ənd] [ɪn'kriːst] ['juːsflnəs] [θruː'aʊt] [ə; eɪ] [lɒŋ] [laɪf] — [ðə; ði]['riːdə(r)][ɒv; əv] [ðɪs] ['lɪt(ə)l]
and increased usefulness throughout a long life — the reader of this little
和 增加 用处 自始至终 一个 长的 生活 — 这 读者 的 这 小的
['triːtɪs] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] [wɜːθ] ['meni] ,
treatise will find it worth many ,
论文 将要 寻找 它 值得 许多 ,

并且在漫长的一生中不断增加其用途——读者会发现这篇小论文很有价值。

['meni] [taɪmz] [ɪts] [saɪz] , [weɪt] , [ænd; ənd] [bʌlk] .
many times its size , weight , and bulk .
许多 时代 它是 尺寸 , 重量 , 和 大部分 .

体积、重量和重量是它的很多倍。

[ænd; ənd] ['hiːdɪŋ] [ðə; ði] ['ɔːθərz] [ˌædmə'nɪʃ(ə)n] , " [gəʊ] [ðaʊ] [ænd; ənd][duː; də] ['laɪkwaɪz] ,
And heeding the author's admonition , " Go thou and do likewise ,
和 听从 这 作者的 警告 , " 去 你 和 做 同样地 ,

谨遵作者的劝诫,“你去照样做吧”,

" [hiː; hi] [wɪl] [nɒt] ['ʃɔːt(ə)n] [hɪz; ɪz][laɪf][ɔː(r)] [luːz] [ˌaɪ 'tiː][ˌɔːltə'geðə(r)][ɪn] ['fruːtləs] [kwests] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
" he will not shorten his life or lose it altogether in fruitless quests for the
" 他 将要 不是 缩短 他的 生活 或者 失去 它 共 在 徒劳无功 任务 为了 这
[streŋθ] [ænd; ənd] [nɜːv] ['vɪgə(r)] [wɪtʃ] ['kɒnstəntli] [ɪ'luːd] [hɪm][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv] [læk] [ɒv; əv][self] -
strength and nerve vigor which constantly elude him because of lack of self -
力量 和 神经 活力 哪个 不断地 躲避 他 因为 的 缺少 的 自己 -
[kən'trəʊl][ænd; ənd]['feɪljə(r)][tuː; tə] [pə'sɪst] [ɪn][ðə; ði]['sɪmp(ə)l][bʌt; bət] [ˌefɪ'keɪʃəs] ['meʒəz] [ɒv; əv] [rɪ'liːf]
control and failure to persist in the simple but efficacious measures of relief
控制 和 失败 到 坚持 在 这 简单的 但 有效的 措施 的 宽慰
[hɪə(r)] ['aʊtlaɪnd] .
here outlined .
这里 概述 .

“他不会因为缺乏自制力和未能坚持执行这里概述的简单但有效的缓解措施而不断失去力量和精力,从而缩短自己的寿命或彻底失去生命。

[em] . [ef] . [es] . -
M . F . S . 1112
M . F . S . -

MFS1112

[ai] . [weə(r)] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [laɪz]
I . WHERE THE TROUBLE LIES
我 . 在哪里 这 麻烦 谎言

一、问题出在哪里

" [wɒt] [wiː; wi] [liːv] ['ɑːftə(r)] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['hɑːti] [miːl] [dʌz] [juː 'es][mɔː(r)] [gʊd] [ðæn; ðən] [wɒt] [wiː; wi][hæv; həv]['iːt(ə)n] .
" What we leave after making a hearty meal does us more good than what we have eaten .
" 什么 我们 离开 后 制作 一个 爽朗 一顿饭 做 我们 更多的 好的 比 什么 我们 有 吃 .

“我们做完一顿丰盛的饭菜后剩下的东西，比我们吃掉的东西更有益于我们。”

" — Cornaro13
" — Cornaro13
" — Cornaro13

—Cornaro13

[haʊ] [tuː; tə] [iːt]
HOW TO EAT
如何 到 吃

如何食用

[ə; eɪ][kjʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] " [nɜːvz]
A CURE FOR " NERVES
一个 治愈 为了 " 神经

治疗“神经衰弱”

" [ai] . [weə(r)] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [laɪz]
" I . WHERE THE TROUBLE LIES
" 我 . 在哪里 这 麻烦 谎言

“一、问题出在哪里

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [naʊ] ['əʊvə(r)] ['twenti] [j'iəz] [sɪns] [ai][hæd; həd][maɪ][fɜːst] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] .
It is now over twenty years since I had my first nervous breakdown .
它 是 现在 超过 二十 年 自从 我 有 我的 第一的 紧张的 分解 .

距离我第一次精神崩溃已经过去二十多年了。

[ə'baʊt] [ten] [j'iəz] ['leɪtə(r)][ai][hæd; həd][ə'nʌðə(r)] , [fɑː(r)] [wɜːs] [ðæn; ðən][ðə; ði][fɜːst][wʌn] .
About ten years later I had another , far worse than the first one .
关于 十 年 之后 我 有 其他 , 远的 更糟 比 这 第一的 一 .

大约十年后，我又得了一次病，这次比第一次严重得多。

[ðə; ði][fɜːst]['lɑːstɪd][sɪks] [mʌnθs] ; [ðə; ði]['sekənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][mɔː(r)][ðæn; ðən] [tuː] [ænd; ənd][wʌn][hɑːf] [j'iəz] .
The first lasted six months ; the second a little more than two and one half years .
这 第一的 持续 六 几个月 ; 这 第二 一个 小的 更多的 比 二 和 一 一半 年 .

第一次持续了六个月；第二次持续了两年半多一点。

['daʊtləs] [ɪf] [ai][hæd; həd][nɒt][ɪn][ðə; ði]['streɪndʒɪst] [wei] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [faʊnd] [aʊt] [haʊ] [tuː; tə] [kjʊə(r)][maɪ'self][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [hæv; həv]['lɑːstɪd] [ʌn'tɪl] [naʊ] ,
Doubtless if I had not in the strangest way in the world found out how to cure myself it would have lasted until now ,
毫无疑问 如果 我 有 不是 在 这 最奇怪的 方式 在 这 世界 成立 出去 如何 到 治愈 我 它 会 有 持续 直到 现在 ,

毫无疑问，如果我没有以世界上最奇特的方式找到治愈自己的方法，这种病可能还会持续到现在。

[ən'les] [deθ] [ɪn][ðə; ði] ['miːntaɪm] [hæd; həd] [kʌm] [tuː; tə][maɪ] [rɪ'liːf] .
unless death in the meantime had come to my relief .
除非 死亡 在 这 与此同时 有 来 到 我的 宽慰 .

除非死亡在此期间降临，让我解脱。

[bʌt; bət] [raɪt] [hɪə(r)][ai] [wɒnt] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['lʊkɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm] [njuː] [ɔː(r)]
But right here I want to say that if you are looking for some new or
但 正确的 这里 我 想 到 说 那 如果 你 是 寻找 为了 一些 新的 或者
[mɪ'rækjələs] ['triːtmənt] [fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] [ʌn'fɔːtʃənət] ['piːp(ə)l] [juː; jʊ] [mait] [æz; əz] [wel] [kləʊz] [ðə; ði]
miraculous treatment for such unfortunate people you might as well close the
神奇 治疗 为了 这样的 不幸 人们 你 可能 作为 出色地 关闭 这
[bʊk] [naʊ] ,
book now ,
书 现在 ，

但我想在此说明，如果你在寻找针对这些不幸患者的某种新的或奇迹般的治疗方法，那么你最好现在就此打住。

[fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] [ˌdɪsə'pɔɪntɪd] .
for you will be disappointed .
为了 你 将要 是 失望的 .

你会失望的。

[ðeə(r)] [ɪz] [ə; eɪ] [kjʊə(r)] [fɔː(r); fə(r)] " [nɜːvz] " [bʌt; bət] [ðə; ði] [kjʊə(r)] [ɪz] [æz; əz] [əʊld] [æz; əz] [ðə; ði] [wɜːld] .
There is a cure for " nerves " but the cure is as old as the world .
那里 是 一个 治愈 为了 " 神经 " 但 这 治愈 是 作为 老的 作为 这 世界 .

神经紧张是有治疗方法的，但这种治疗方法与世界一样古老。

[ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [wɪð] [pɔː(r); pʊə(r)] [dɪ'luːdɪd] ['mɔːtəlz] — ['dɑːktərz] [ɪn'kluːdɪd] — [ɪz] , we14
The trouble with poor deluded mortals — doctors included — is , we14
这 麻烦 和 贫穷的 妄想 凡人 — 医生 包括 — 是 ， we14

可怜的、受蒙蔽的凡人——包括医生在内——的问题在于，我们14

[ɑː(r); ə(r)] ['kɒnstəntli] ['lʊkɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] ['mɪrək(ə)l] [tuː; tə] [kjʊə(r)] [ˌjuː 'es] ,
are constantly looking for a miracle to cure us ,
是 不断地 寻找 为了 一个 奇迹 到 治愈 我们 ，

我们一直在寻找能够治愈我们的奇迹，

[bʌt; bət] [ɪf] [wiː; wi] [lʊk] [bæk] [ɒn] [ɔːl] [ðə; ði] ['riːəl] [kj'ɔːz] [ðæt] [wiː; wi] [hæv; həv] ['evə(r)] [hɜːd] [ə'baʊt] ,
but if we look back on all the real cures that we have ever heard about ,
但 如果 我们 看 后退 在 全部 这 真实的 治愈 那 我们 有 曾经 听到 关于 ，

但如果我们回顾一下我们曾经听说过的所有真正有效的疗法，

[wiː; wi] [ʃæl; ʃəl] [faɪnd] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] [æz; əz] ['sɪmp(ə)l] [æz; əz] [ðə; ði] [sʌn] [ɔː(r)] [ðə; ði] [reɪn] .
we shall find they were as simple as the sun or the rain .
我们 将 寻找 他们 是 作为 简单的 作为 这 太阳 或者 这 雨 .

我们会发现它们就像太阳或雨水一样简单。

[ænd; ənd] [ɪn] [ðə; ði] [neɪm] [ɒv; əv] ['kɒmən] [sens] [let] [ˌem 'iː] [ɑːsk] :
And in the name of common sense let me ask :
和 在 这 姓名 的 常见的 感觉 让 我 问 :

凭着常识，我想问：

[wɒt] [ɪz] [ðə; ði] ['dɪfrəns] [haʊ] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [kjʊəd] [ɪf] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [kjʊəd] [ænd; ənd] [ɑː(r); ə(r)]
what is the difference how we are cured if we are cured and are
什么 是 这 不同之处 如何 我们 是 治愈 如果 我们 是 治愈 和 是
['hæpi] [æz; əz] [ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] ?
happy as a result of it ?
快乐的 作为 一个 结果 的 它 ?

如果我们被治愈并且因此感到快乐，那么我们被治愈的方式有什么区别？

['ɪz(ə)nt] [ðæt] [ɪ'nʌf] ?
Isn't that enough ?
不是 那 足够的 ?

难道这还不够吗？

[məʊst] ['sɜːt(ə)nli] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] .
Most certainly it is .
最多 当然 它 是 .

的确如此。

[ænd; ənd] [naʊ] , [æz; əz][wiː; wi] ['dʒɜːni] [ə'lɒŋ] [θruː] [ðə; ði]['peɪdʒɪz][ɒv; əv] [ðɪs] [bʊk] ,
And now , as we journey along through the pages of this book ,
和 现在 , 作为 我们 旅行 沿着 通过 这 页面 的 这 书 ,

现在，让我们一起翻阅这本书吧。

[ai] [wɒnt] [juː; jʊ][tuː; tə] [nəʊ] [ðæt] [ðiːz] [wɜːdz] [hæv; həv] [biːn] ['rɪt(ə)n] [baɪ][wʌn] [huː] [hæz; həz]
I want you to know that these words have been written by one who has
我 想 你 到 知道 那 这些 字 有 到过 书面 经过 一 WHO 有
['nʌθɪŋ] [tuː; tə]['ɒfə(r)][juː; jʊ] [ɪk'sept] ['hjuːmən] [ɪk'spɪəriəns] .
nothing to offer you except human experience .
没有什么 到 提供 你 除了 人类 经验 .

我想让你们知道，这些话出自一个除了人生经验之外一无所有的人之手。

[æz; əz][wiː; wi] [prə'siːd] [juː; jʊ] [wɪl] ['nəʊtɪs] [ðæt] ['evri] ['steɪtmənt] [ɪz] [trə'mendəsli] ['pɒzətɪv] .
As we proceed you will notice that every statement is tremendously positive .
作为 我们 继续 你 将要 注意 那 每一个 陈述 是 非常 积极的 .

随着我们继续往下看，你会发现每一句话都非常积极正面。

[wen] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz] [biːn] [θruː] [ðɪs] ['lɪtərəl] [hel] [ɒv; əv] " [nɜːvz] " [hiː; hi] [nəʊz] [ɔːl] [ə'baʊt]
When a man has been through this literal hell of " nerves " he knows all about
什么时候 一个 男人 有 到过 通过 这 文字 地狱 的 " 神经 " 他 知道 全部 关于
[ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [wɒt] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] .
it and what can be done for it .
它 和 什么 能 是 完毕 为了 它 .

当一个人真正经历过这种“神经紧张”的地狱般的体验后，他就会明白其中的滋味以及可以采取的应对措施。

[ænd; ənd][səʊ] [wen] [ai] [tel] [juː; jʊ][ðə; ði] [θɪŋz] [juː; jʊ][mʌst; məst][duː; də][tuː; tə][get] [wel] [ænd; ənd]
And so when I tell you the things you must do to get well and
和 所以 什么时候 我 告诉 你 这 事物 你 必须 做 到 得到 出色地 和
[steɪ] [wel] ,
stay well ,
停留 出色地 ,

所以，当我告诉你为了康复和保持健康你必须做的事情时，

[ai] [wɒnt] [juː; jʊ][tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [ðæt] [ai] [nəʊ] .
I want you to understand that I know .
我 想 你 到 理解 那 我 知道 .

我希望你明白我知道。

[ðeə(r)] [ɪz] ['æbsəluːtli] [nəʊ] ['θɪəri] [tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] [ɪn] [ðiːz] ['peɪdʒɪz] .
There is absolutely no theory to be found in these pages .
那里 是 绝对地 不 理论 到 是 成立 在 这些 页面 .

这些篇幅里完全找不到任何理论。

[ɪf] [juː; jʊ] put15
If you put15
如果 你 put15

如果你输入15

[jɔː(r); jə(r)]['fɪŋgə(r)][ɪn][ðə; ði]['faɪə(r)][juː; jʊ] [bɜːn] [ˌaɪ 'tiː] .
your finger in the fire you burn it .
你的 手指 在 这 火 你 烧伤 它 .

手指伸进火里会被烧伤。

[juː; jʊ][dəʊnt][hæv; həv][tuː; tə] [teɪk] [jɔː(r); jə(r)]['fɪŋgə(r)] [aʊt] [ɒv; əv][ðə; ði]['faɪə(r)] ,
You don't have to take your finger out of the fire ,
你 不 有 到 拿 你的 手指 出去 的 这 火 ,

你不必把手指从火里拿出来，

[kɔːl] [ɪn][ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv] ['lɜːnɪd] ['dʒentlmən] [ænd; ənd] [seɪ] [tuː; tə][ðem; ðəm] :
call in a lot of learned gentlemen and say to them :
称呼 在 一个 很多 的 学习 先生们 和 说 到 他们 :

召集许多博学的绅士，对他们说：

" [naʊ] [tel] [ˌem 'iː][jɔː(r); jə(r)]['kændɪd] [ə'pɪnjən] [ə'baʊt] [maɪ]['fɪŋgə(r)] .
" Now tell me your candid opinion about my finger .
" 现在 告诉 我 你的 坦率 观点 关于 我的 手指 .

现在请你坦诚地告诉我你对我的手指的看法。

[ɪz][ˌaɪ 'tiː] [bɜːnd] [ɔː(r)][ɪz][ˌaɪ 'tiː] [nɒt] ?
Is it burned or is it not ?
是 它 烧伤 或者 是 它 不是 ?

烧焦了吗？还是没烧焦？

" [ænd; ənd][ai][ˌeɪ 'em][dʒʌst][æz; əz] ['pɒzətɪv] [ə'baʊt] [maɪ][kjʊə(r)][ɒv; əv] " [nɜːvz] " [æz; əz][juː; jʊ][kʊd; kəd]
" And I am just as positive about my cure of " nerves " as you could
" 和 我 是 只是 作为 积极的 关于 我的 治愈 的 " 神经 " 作为 你 可以
[biː; bi] [ðæt] ['faɪə(r)] [bɜːnd] [jɔː(r); jə(r)]['fɪŋgə(r)] .
be that fire burned your finger .
是 那 火 烧伤 你的 手指 .

“我对治愈‘神经衰弱’的信心，就像你对手指被火烧伤的信心一样坚定。”

[ðæt] [brɪŋz] [ˌem 'iː][tuː; tə] [wɒt] [ai][wɒnt][tuː; tə][seɪ] [ə'baʊt][ðə; ði][səʊ] - [kɔːld] " [rest] [kj'ɔːz] " [æt; ət]
That brings me to what I want to say about the so - called " rest cures " at
那 带来 我 到 什么 我 想 到 说 关于 这 所以 - 称为 " 休息 治愈 " 在
[ðə; ði][ˌsæni'tɛəriəm] .
the sanitariums .
这 疗养院 .

这让我想到了我想说的关于疗养院所谓的“休养疗法”。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [wel] - [nəʊn] [fækt] [ðæt] [ɪf] [ə; eɪ] [keɪs] [ɒv; əv] " [nɜːvz] " [ɪz] [prə'naʊnst] [kjʊəd] [æt; ət]
It is a well - known fact that if a case of " nerves " is pronounced cured at
它 是 一个 出色地 - 已知 事实 那 如果 一个 案件 的 " 神经 " 是 发音 治愈 在
[ə; eɪ][ˌsænə'teəriəm][ðə; ði][kjʊə(r)][ɪz]['əʊnli] ['temprəri] .
a sanitarium the cure is only temporary .
一个 疗养院 这 治愈 是 仅有的 暂时的 .

众所周知，如果疗养院宣布某种“神经衰弱”的病例已治愈，那么这种治愈只是暂时的。

['suːnə(r)][ɔː(r)]['leɪtə(r)] ['evri] [wʌn][ɒv; əv] [ðiːz] ['peɪʃ(ə)nts][gəʊz] [daʊn] [hɪl] [ə'gen] .
Sooner or later every one of these patients goes down hill again .
俄克拉荷马 或者 之后 每一个 一 的 这些 患者 去 向下 爬坡道 再次 .

这些病人迟早都会病情再次恶化。

[ænd; ənd][rɪ'membə(r)][ai][ˌeɪ 'em] ['tɔːkɪŋ] [ə'baʊt] ['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] ['nɜːvəs] ['breɪkˌdaʊnz]
And remember I am talking about people who have nervous breakdowns
和 记住 我 是 说 关于 人们 WHO 有 紧张的 故障
[θruː] [nəʊ] [fɔːlt] [ɒv; əv] [ðeə(r)] [əʊn] .
THROUGH NO FAULT OF THEIR OWN .
通过 不 过错 的 他们的 自己的 .

请记住，我指的是那些并非因自身过错而导致精神崩溃的人。

[ai][hæv; həv][nəʊ] [taɪm] [tuː; tə] [speə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [huː] [hæz; həz] [brɔːt] [ɒn][hɪz; ɪz] [əʊn]
I have no time to spare for the person who has brought on his own
我 有 不 时间 到 空闲的 为了 这 人 WHO 有 带来 在 他的 自己的
['trʌb(ə)l] .
trouble .
麻烦 .

我没时间浪费在自找麻烦的人身上。

[ai][ˌeɪ 'em] ['tʃiːfli] [kən'sɜːnd] [wɪð] [ðæt] [həʊst][ɒv; əv] ['tʃɪldrən] [ɪn] [ə'merɪkə] — [ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ]
I am chiefly concerned with that host of children in America — and there is a
我 是 主要 担心的 和 那 主持人 的 孩子们 在 美国 — 和 那里 是 一个
[həʊst] ,
host ,
主持人 ,

我主要关心的是美国的众多儿童——而且数量确实很多。

[ai][ˌeɪ 'em] sorry16
I am sorry16
我 是 sorry16

我很抱歉16

[tuː; tə] [seɪ] — [bɔːn] [ɒv; əv] [wɒt] [ai] [tʃuːz] [tuː; tə] [kɔːl] " ['priː] - ['nɜːvəs] " ['peərənts] .
to say — born of what I choose to call " pre - nervous " parents .
到 说 — 出生 的 什么 我 选择 到 称呼 " 预 - 紧张的 " 父母 .

可以说——我出生于我称之为"焦虑不安"的父母家庭。

[ðə; ði][g'ɜːlz][ɒv; əv] [sʌtʃ] ['peərənts] ['friːkwəntli] [breɪk] [daʊn] [ɪn] [haɪ] [skuːl] .
The girls of such parents frequently break down in high school .
这 女孩们 的 这样的 父母 频繁地 休息 向下 在 高的 学校 .

这样父母的女儿在高中时经常会情绪崩溃。

[ænd; ənd] ['meni] [ɒv; əv][ðə; ði]['faɪnɪst] [bɔɪz] [ðæt] [ai] [nəʊ] [hæv; həv] [ðɪs] ['dredf(ə)l] " [θɪŋ] " ['fɑːsənd]
And many of the finest boys that I know have this dreadful " thing " fastened
和 许多 的 这 最好的 男孩们 那 我 知道 有 这 可怕 " 事物 " 系紧
['fɜːmli] [ə'pɒn][ðem; ðəm][dʒʌst][æt; ət][ðə; ði] ['veri] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðeə(r)] ['laɪfˌwɜːk] .
firmly upon them just at the very beginning of their lifework .
牢牢 之上 他们 只是 在 这 非常 开始 的 他们的 毕生事业 .

我认识的许多最优秀的男孩，在他们人生事业的最初阶段，就被这种可怕的"东西"牢牢地束缚住了。

[juː; jʊ] [meɪ] [θɪŋk] [ai][ˌeɪ 'em][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['viːəmənt] ,
You may think I am a little vehement ,
你 可能 思考 我 是 一个 小的 慷慨 ,

你或许觉得我有点激动过头了，

[bʌt; bət][tuː; tə][ˌem 'iː][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] ['dæmnəbl] [ænd; ənd] [dɪs'gʌstɪŋ] [θɪŋz] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld]
but to me one of the most damnable and disgusting things in the world
但 到 我 一 的 这 最多 该死的 和 令人作呕 事物 在 这 世界
[ɪz] [ðæt] [ðə; ði]['medɪk(ə)l] [prə'feʃn] [rɪ'meɪnz] [səʊ] ['ɪgnərənt] [kən'sɜːnɪŋ] [ðə; ði]['riːəl][kjʊə(r)][fɔː(r); fə(r)]
is that the medical profession remains so ignorant concerning the real cure for
是 那 这 医疗的 职业 遗迹 所以 无知 有关 这 真实的 治愈 为了
[sʌtʃ] [keɪsɪz] .
such cases .
这样的 案例 .

但在我看来，世界上最可憎、最令人作呕的事情之一，就是医学界对这类病例的真正治疗方法仍然如此无知。

[ai] [bɪ'liːv] [ðə; ði] [leɪt] [sɜː(r)] ['wɪljəm] ['ɑːzlər][wɒz; wəz][ðə; ði] ['greɪtɪst] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]
I believe the late Sir William Osler was the greatest physician of his
我 相信 这 晚的 先生 威廉 奥斯勒 曾是 这 最 医生 的 他的
[ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .
generation .
一代 .

我认为已故的威廉·奥斯勒爵士是他那一代最伟大的医生。

[hiː; hi][wɒz; wəz][nɒt]['əʊnli][ə; eɪ][mæn][ɒv; əv]['tælənt] , [hiː; hi][wɒz; wəz][ə; eɪ]['dʒiːniəs] ,
He was not only a man of talent , he was a genius ,
他 曾是 不是 仅有的 一个 男人 的 天赋 , 他 曾是 一个 天才 ,

他不仅才华横溢，而且是个天才。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv]['medsn; 'medɪsn]['ɔːlməʊst] ['pɑːsɪz] [ˌʌndə'stændɪŋ] .
and his knowledge of medicine almost passes understanding .
和 他的 知识 的 药品 几乎 通过 理解 .

他对医学的了解几乎超乎常人。

[jet] ['ɑːzlər] [hɪm'self] [wɒz; wəz] [æz; əz] [mʌtʃ] [ɪn] [ðə; ði] [dɑːk] [kən'sɜːnɪŋ] [ðə; ði] ['riːəl] [kjʊə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [səʊ]
Yet Osler himself was as much in the dark concerning the real cure for so
然而 奥斯勒 他自己 曾是 作为 很多 在 这 黑暗的 有关 这 真实的 治愈 为了 所以
- [kɔːld] [ˌnjʊərəs'θiːniə] [æz; əz] [ðə; ði] [fɪ'zɪʃən] [huː] [riːd] [hɪz; ɪz] [wɜːks] [ɒn] ['præktɪs] .
- called neurasthenia as the physicians who read his works on practice .
- 称为 神经衰弱 作为 这 医生 WHO 读 他的 作品 在 实践 .

然而，奥斯勒本人对于所谓的神经衰弱的真正治疗方法，与阅读他著作的医生们一样一无所知。

[ɪf] [wʌn] ['wɒnts] [tuː; tə] [faɪnd] [aʊt] [haʊ] ['ɪgnərənt] [ðə; ði] [həʊl] [prə'feʃn] [ɪz] [ɒn] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkt] [ɒv; əv]
If one wants to find out how ignorant the whole profession is on the subject of
如果 一 想要 到 寻找 出去 如何 无知 这 所有的 职业 是 在 这 主题 的
[ə; eɪ] ['pɜːmənənt] [kjʊə(r)] ,
a permanent cure ,
一个 永恒的 治愈 ,

如果想了解整个行业对永久治愈方法的无知程度，

let17
let17
let17

let17

[ðə; ði] [θɪŋ] [get] [həʊld] [ɒv; əv] [hɪm] , [ænd; ənd] [ðen] [let] [hɪm] [meɪk] [ðə; ði] [raʊndz] [ɒv; əv] [ðə; ði]
the thing get hold of him , and then let him make the rounds of the
这 事物 得到 抓住 的 他 , 和 然后 让 他 制作 这 回合 的 这
[fɪ'zɪʃən] ,
physicians ,
医生 ,

让那东西缠上他，然后让他四处求医。

['fɒləʊ] [aʊt] [ðeə(r)] [əd'vaɪs] , [ænd; ənd] [siː] [weə(r)] [hiː; hi] ['kɒmz] [aʊt] !
follow out their advice , and see where he comes out !
跟随 出去 他们的 建议 , 和 看 在哪里 他 来 出去 !

听从他们的建议，看看他最终会怎么做！

[ai] [hæv; həv] [sed] [ðæt] ['iːv(ə)n] [ðə; ði] [ˌsæni'tɛəriəm] [ɒv; əv] [ðɪs] ['kʌntri] — [ænd; ənd] [fɔː(r); fə(r)] [ðæt]
I have said that even the sanitariums of this country — and for that
我 有 说 那 甚至 这 疗养院 的 这 国家 — 和 为了 那
['mætə(r)] [ai] [mait] [hæv; həv] [sed] [ɒv; əv] ['eni] ['ʌðə(r)] ['kʌntri] — [duː; də] [nɒt] ['pɜːmənəntli] [kjʊə(r)] [ðiːz]
matter I might have said of any other country — do not permanently cure these
事情 我 可能 有 说 的 任何 其他 国家 — 做 不是 永久的 治愈 这些
['piːp(ə)l] .
people .
人们 .

我曾说过，即使是这个国家的疗养院——事实上，我也可以说任何其他国家的疗养院——也不能永久治愈这些人。

[ai] [hæv; həv] ['æmpl] [pruːf] [ɒv; əv] [ðɪs] ['steɪtmənt] .
I have ample proof of this statement .
我 有 充足 证明 的 这 陈述 .

我有充足的证据证明这一说法。

[ai] [hæv; həv] [met] [ðiːz] ['piːp(ə)l] ['evriweə(r)] [ænd; ənd] [nəʊ] [daʊt] [juː; jʊ] [hæv; həv] , [tuː] .
I have met these people everywhere and no doubt you have , too .
我 有 遇见 这些 人们 到处 和 不 怀疑 你 有 , 也 .

我在很多地方都遇到过这些人，毫无疑问你也遇到过。

[kwaɪt] ['riːs(ə)ntli] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkt] [wɒz; wəz] [brɔːt] [ʌp] [ə'njuː] [tuː; tə] [ˌem 'iː] .
Quite recently the subject was brought up anew to me .
相当 最近 这 主题 曾是 带来 向上 重新 到 我 .

最近有人再次提起这个话题。

[ai][hæd; həd] ['rɪt(ə)n] [æn; ən]['ɑːtɪk(ə)l][ɒn][ðə; ði]['sʌbdʒɪkt][fɔː(r); fə(r)][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['mægəziːnz] ,
I had written an article on the subject for one of the magazines ,
我 有 书面 一个 文章 在 这 主题 为了 一 的 这 杂志 ,

我曾就此主题为一家杂志撰写过一篇文章,

[ə; eɪ] [ˌmægə'ziːn] ['hævɪŋ] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] .
a magazine having a large circulation .
一个 杂志 拥有 一个 大的 循环 .

发行量很大的杂志。

[ɪn][ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːt] [taɪm] [maɪ] [meɪl] [wɒz; wəz] ['lɪtərəli] ['flʌdɪd] [wɪð] ['lɛtəz] .
In a very short time my mail was literally flooded with letters .
在 一个 非常 短的 时间 我的 邮件 曾是 字面上地 被淹 和 信件 .

很短的时间内,我的邮箱就被信件淹没了。

['evri] ['ɪnkʌmɪŋ] [meɪl] [brɔːt] [greɪt] ['nʌmbəz] [ɒv; əv][ðem; ðəm] .
Every incoming mail brought great numbers of them .
每一个 即将到来 邮件 带来 伟大的 数字 的 他们 .

每封邮件都带来了大量的这种东西。

[ðeɪ] [keɪm] [frɒm; frəm] [fɪ'zɪʃən] [ɒv; əv][ðə; ði]['regjələ(r)] [skuːl] , [ænd; ənd][frɒm; frəm] [fɪ'zɪʃən]
They came from physicians of the regular school , and from physicians
他们 来了 从 医生 的 这 常规的 学校 , 和 从 医生
[ɒv; əv] ['meni] ['ʌðə(r)] [skuːlz] , [tuː] .
of many other schools , too .
的 许多 其他 学校 , 也 .

他们来自正规医学学派的医生,也来自许多其他学派的医生。

[ai][woʊnt]['menʃ(ə)n] ['eni] [ɒv; əv][ðem; ðəm] ,
I won't mention any of them ,
我 惯于 提到 任何 的 他们 ,

我不会提及他们中的任何人。

[fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['triːtɪs] [ɒn][ə; eɪ] ['dredf(ə)l] [ə'flɪkʃ(ə)n] [ænd; ənd] [haʊ] [wʌn] [meɪ] [get] [rɪd][ɒv; əv]
for this is a treatise on a dreadful affliction and how one may get rid of
为了 这 是 一个 论文 在 一个 可怕 痛苦 和 如何 一 可能 得到 摆脱 的
[ˌaɪ 'tiː] ;
it ;
它 ;

因为这是一部论述可怕疾病以及如何摆脱这种疾病的论著;

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [ɪn'tendɪd] [æz; əz][ə; eɪ]['krɪtɪsɪzəm][ɒv; əv] ['eniwʌn] . -
it is not intended as a criticism of anyone . 18
它 是 不是 故意的 作为 一个 批评 的 任何人 . -

这并非意在批评任何人。18

[ai][hæv; həv][nəʊ][dɪ'zaɪə(r)][tuː; tə]['krɪtɪsaɪz][ænd; ənd][ai] ['hævnt] [taɪm] .
I have no desire to criticize and I haven't time .
我 有 不 欲望 到 批评 和 我 还没有 时间 .

我不想批评,也没时间批评。

[ai][ˌeɪ 'em] ['steɪtɪŋ] [fækts] [ˌɪntə'wəʊvən] [wɪð] [maɪ] [əʊn] [laɪf] .
I am stating facts interwoven with my own life .
我 是 声明 事实 交织 和 我的 自己的 生活 .

我陈述的事实与我自身的经历交织在一起。

[ɪf] [ðə; ði][kjʊə(r)][ɪz]['riːəl] , [ðə; ði]['piːp(ə)l] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] [aʊt] ['ɑːftə(r)] [ðeɪ] [hæv; həv] [traɪd] [ˌaɪ 'tiː] ;
If the cure is real , the people will find it out after they have tried it ;
如果 这 治愈 是 真实的 , 这 人们 将要 寻找 它 出去 后 他们 有 尝试 它 ;

如果这种疗法真的有效,人们尝试之后就会发现;

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] , [ðeɪ] [wɪl] ['ɔːlsəʊ][faɪnd] [ðæt] [aʊt] .
if it is not , they will also find that out .
如果 它 是 不是 , 他们 将要 还 寻找 那 出去 .

如果不是，他们也会发现的。

[ɪn][fækt] , [ɪts] [ɪg'zæktli][æz; əz][gə'meiljəl] , [ðə; ði] ['tiːtʃə(r)] [ɒv; əv] [pɔːl] ,
In fact , it's exactly as Gamaliel , the teacher of Paul ,
在 事实 , 它是 确切地 作为 迦玛列 , 这 老师 的 保罗 ,

事实上，这与保罗的老师迦玛列的说法完全一致。

[sed] [tuː; tə][ðə; ði][men][ɒv; əv] ['ɪzreɪl] [wen] [ðeɪ] [wʊd] [hæv; həv][sleɪn][ðə; ði] [ə'pɒsəlz] [fɔː(r); fə(r)] ['tiːtʃɪŋ] [kraɪsts] ['seɪɪŋz] ,
said to the men of Israel when they would have slain the apostles for teaching Christ's sayings ,
说 到 这 男人 的 以色列 什么时候 他们 会 有 被杀 这 使徒 为了 教学 基督的 谚语 ,

当以色列人想要杀害那些因传讲基督言论而受苦的使徒时，神对他们说：

" [rɪ'freɪn] [frɒm; frəm] [ðiːz] [men] [ænd; ənd] [let] [ðem; ðəm] [ə'ləʊn] :
" Refrain from these men and let them alone :
" 避免 从 这些 男人 和 让 他们 独自的 :

“不要干涉这些人，让他们自生自灭吧：”

[fɔː(r); fə(r)] [ɪf] [ðɪs] ['kaʊnsl] [ɔː(r)] [ðɪs] [wɜːk] [biː; bi][ɒv; əv][men] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə] [nɔːt] :
for if this counsel or this work be of men , it will come to naught :
为了 如果 这 法律顾问 或者 这 工作 是 的 男人 , 它 将要 来 到 零 :

因为如果这建议或这工作是出于人，那它终将徒劳无功：

[bʌt; bət] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][ɒv; əv][gɒd] , [jiː; ji] ['kænɒt] [ˌəʊvə'θrəʊ] [ˌaɪ 'tiː] .
but if it be of God , ye cannot overthrow it .
但 如果 它 是 的 上帝 , 是的 不能 推翻 它 .

但如果是出于神的，你们就不能推翻它。

" [ænd; ənd] [ɪts] [ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [wei] [wɪð] [ðɪs] ['hiːlɪŋ] [ɑːt] .
" And it's exactly the same way with this healing art .
" 和 它是 确切地 这 相同的 方式 和 这 康复 艺术 .

“这种疗愈艺术也是如此。”

[ðə; ði] ['veri] [fækt] [ðæt] [fɪ'zɪʃən] [ɒv; əv][ɔːl] [skuːlz] [ɒv; əv]['medsn; 'medɪsn] — [fɪ'zɪʃən] [huː] [wɜː(r); wə(r)] ['sʌfərə] [frɒm; frəm] " [nɜːvz] " — [rəʊt] [ˌem 'iː] ,
The very fact that physicians of all schools of medicine — physicians who were sufferers from " nerves " — wrote me ,
这 非常 事实 那 医生 的 全部 学校 的 药品 — 医生 WHO 是 受害者 从 " 神经 " — 写道 我 ,

各个医学流派的医生——那些患有“神经衰弱”的医生——都给我写信，这一事实本身就足以说明问题。

[ʃəʊz] ['pleɪnli] [ðæt] [ðeɪ] [kʊd; kəd][nɒt] [hiːl] [ðəm'selvz] .
shows plainly that they could not heal themselves .
演出 显然 那 他们 可以 不是 愈合 他们自己 .

这清楚地表明他们无法自我治愈。

[ai][hæv; həv] ['meni] ['lɛtəz] [frɒm; frəm]['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] [biːn] [ɪn][ˌsæni'tɛəriəm][fɔː(r); fə(r)] [j'iəz] [ænd; ənd] [huː] [stɪl] [hæv; həv] " [nɜːvz] .
I have many letters from people who have been in sanitariums for years and who still have " nerves .
我 有 许多 信件 从 人们 WHO 有 到过 在 疗养院 为了 年 和 WHO 仍然 有 " 神经 .

我收到过很多在疗养院待了多年的人的来信，他们仍然“神经紧张”。

" [ðə; ði][ˌsæni'tɛəriəm][duː; də][sʌm; səm]['piːp(ə)l][ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv] [gʊd] , [bʌt; bət] [ðeɪ] ['kænɒt] [rɪ'muːv]
" The sanitariums do some people a lot of good , but they cannot remove
" 这 疗养院 做 一些 人们 一个 很多 的 好的 , 但 他们 不能 消除
[ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv] ['nɜːvəsnəs] .
the cause of nervousness .
这 原因 的 紧张 .

"疗养院对某些人来说有很多好处，但它们无法消除紧张的根源。"

[ai][ˌeɪ 'em]['sɜːt(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] very19
I am certain that the very19
我 是 肯定 那 这 very19

我确信，第19个

[best] [rest] [kjʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['wɪmɪn] [ɪz][ðə; ði][wʌn]['dɑːktər; draɪv] . [wɪə(r)] ['mɪtʃəl] [fɜːst] [juːst] .
best rest cure for women is the one Dr . Weir Mitchell first used .
最好的 休息 治愈 为了 女性 是 这 一 博士 . 堰 米切尔 第一的 用过的 .

对女性来说，最好的休息疗法是威尔·米切尔医生最初使用的那种。

[bʌt; bət] [sʌtʃ] ['wɪmɪn] [ɑː(r); ə(r)][ʃʊə(r)][tuː; tə][gəʊ] [daʊn] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [ænd; ənd] [stɪl] [ə'gen] [ɪf]
But such women are sure to go down again and again and still again if
但 这样的 女性 是 当然 到 去 向下 再次 和 再次 和 仍然 再次 如果
[ðæt] [ɪz][ɔːl] [ðæt] [ɪz] [dʌn] [fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm] .
that is all that is done for them .
那 是 全部 那 是 完毕 为了 他们 .

但如果只对她们做这些，这样的女性肯定会一次又一次地跌入谷底。

[naʊ] ['fræŋkli] ,
Now frankly ,
现在 坦率地说 ,

坦白说，

[ɪf] ['krɪstʃən] ['saɪəns] [kʊd; kəd][kjʊə(r)] [sʌtʃ] [keɪsɪz][ænd; ənd] [meɪk] [ðem; ðəm] [steɪ] [kjʊəd] [ai][ʃʊd; ʃəd]
if Christian Science could cure such cases and make them stay cured I should
如果 基督教 科学 可以 治愈 这样的 案例 和 制作 他们 停留 治愈 我 应该
[wɒnt] [ə; eɪ][præk'tɪʃənə(r)][ɒv; əv] [ðɪs] [kʌlt] [tuː; tə] [triːt] [ðem; ðəm] .
want a practitioner of this cult to treat them .
想 一个 实践者 的 这 邪教 到 对待 他们 .

如果基督教科学能够治愈这类病例并使其保持治愈状态，那我应该会希望由这个教派的信徒来治疗他们。

[bʌt; bət] ['krɪstʃən] ['saɪəns] ['sɪmpli] ['kænɒt] [kjʊə(r)][ðem; ðəm][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði] [ˌʌndə'laɪɪŋ] [kɔːz]
But Christian Science simply cannot cure them because the underlying cause
但 基督教 科学 简单地 不能 治愈 他们 因为 这 潜在的 原因
[ɒv; əv] [ðɪs] ['trʌb(ə)l] [ɪz] ['fɪzɪk(ə)l] ,
of this trouble is physical ,
的 这 麻烦 是 身体的 ,

但基督教科学根本无法治愈这些疾病，因为这种疾病的根本原因是生理性的。

[nɒt]['ment(ə)l] .
not mental .
不是 精神的 .

不是精神方面的。

[ɪn]['ʌðə(r)] [wɜːdz] , [ðə; ði][maɪnd] [bɪ'kʌmz] [ɪl] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði]['bɒdi] [ɪz] [meɪd] [ɪl] [baɪ]['sɜːt(ə)n]
In other words , the mind becomes ill because the body is made ill by certain
在 其他 字 , 这 头脑 变成 患病的 因为 这 身体 是 制成 患病的 经过 肯定
['pɔɪznz] ,
poisons ,
毒药 ,

换句话说，精神生病是因为身体受到某些毒素的侵害。

[ænd; ənd][ðə; ði]['neɪtʃə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [dɪ'ziːz] [ɪz][səʊ][pɪ'kjuːliə(r)] [ðæt] [məʊst][ɒv; əv] [ðiːz] ['mɪzrəbl]
and the nature of the disease is so peculiar that most of these miserable
和 这 自然 的 这 疾病 是 所以 奇特 那 最多 的 这些 悲惨的
['sʌfərə] [wɪl] [nɒt]['iːv(ə)n][traɪ][ə; eɪ] [θɪŋ] [ən'les] [sʌm; səm][wʌn] [brɪŋz] [ðem; ðəm] [ˌəʊvə'welmɪŋ]
sufferers will not even try a thing unless some one brings them overwhelming
受害者 将要 不是 甚至 尝试 一个 事物 除非 一些 一 带来 他们 压倒
['evɪdəns] [ɒv; əv][ɪts] ['hævɪŋ] [rɔːt] [ə; eɪ][kjʊə(r)] .
evidence of its having wrought a cure .
证据 的 它是 拥有 锻 一个 治愈 .

这种疾病的性质非常特殊，以至于大多数可怜的患者甚至不会尝试任何方法，除非有人拿出确凿的证据证明某种方法可以治愈这种疾病。

[ɔː(r)] , [ɪf] [ðeɪ] [duː; də][traɪ][ˌaɪ 'tiː] ,
Or , if they do try it ,
或者 , 如果 他们 做 尝试 它 ,

或者，如果他们真的尝试了，

[ðeɪ] ['juːʒuəli; 'juːʒəli][kwɪt][ðə; ði] ['triːtmənt] [bɪ'fɔː(r)]['neɪtʃə(r)][hæz; həz][hæd; həd][taɪm][tuː; tə][duː; də]
they usually quit the treatment before nature has had time to do
他们 通常 辞职 这 治疗 前 自然 有 有 时间 到 做
[hɜː(r); hə(r)] [wɜːk] [ænd; ənd][set][ðeə(r)] ['bɒdɪz] [raɪt] .
her work and set their bodies right .
她 工作 和 放 他们的 身体 正确的 .

他们通常在身体还没来得及恢复正常状态之前就停止了治疗。

[ai][hæv; həv][ðə; ði][məʊst] [prə'faʊnd] ['sɪmpəθi] [fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] .
I have the most profound sympathy for such people .
我 有 这 最多 深刻的 同情 为了 这样的 人们 .

我对这样的人深表同情。

[ai] [wɒnt] [tuː; tə] [spiːk] directly20
I want to speak directly20
我 想 到 说话 directly20

我想直接和他们谈谈。

[tuː; tə][ðem; ðəm] .
to them .
到 他们 .

对他们来说。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði][tɑːsk] [ðæt] [ai][hæv; həv][set][maɪ'self][ɪn] [ðɪs] [wɜːk] .
That is the task that I have set myself in this work .
那 是 这 任务 那 我 有 放 我 在 这 工作 .

这就是我在这项工作中给自己设定的任务。

[ai] [wɒnt] [tuː; tə] [tɔːk] [də'rektli] [tuː; tə] [ðəʊz] [ɒv; əv][juː; jʊ] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['sʌfərə] [frɒm; frəm] " [nɜːvz] .
I want to talk directly to those of you who are sufferers from " nerves .
我 想 到 讲话 直接地 到 那些 的 你 WHO 是 受害者 从 " 神经 .

我想直接和那些患有"神经紧张症"的人谈谈。

" [ai] [siː] [juː; jʊ][ɪn] ['evri] [steɪt] , [ɪn] ['evri] ['sɪti] , [ɪn] ['evri] ['vɪlɪdʒ] ,
" I see you in every state , in every city , in every village ,
" 我 看 你 在 每一个 状态 , 在 每一个 城市 , 在 每一个 村庄 ,

"我在每个州、每个城市、每个村庄都能看到你，

[ænd; ənd] [θruː'aʊt] [ðə; ði] ['fɑːmɪŋ] ['dɪstrɪkts] [ɒv; əv] [ðɪs] ['kʌntri] .
and throughout the farming districts of this country .
和 自始至终 这 农业 地区 的 这 国家 .

以及全国各地的农业区。

[ai][hæv; həv] [rɪ'siːvd] ['lɛtəz] [frɒm; frəm] ['meni] ['fɑːrmərz] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['sʌfərɪŋ] [wɪð] [ðɪs] " [θɪŋ] .
I have received letters from many farmers who are suffering with this " thing .
我 有 已收到 信件 从 许多 农民 WHO 是 痛苦 和 这 " 事物 .

我收到了很多农民的来信，他们都在遭受这种“疾病”的困扰。

" [tuː; tə][ðem; ðəm][let][ˌem 'iː][seɪ] , [ai] [nəʊ] [dʒʌst] [haʊ] [juː; jʊ] [fiːl] ,
" To them let me say , I know just how you feel ,
" 到 他们 让 我 说 , 我 知道 只是 如何 你 感觉 ,

“我想对他们说，我完全理解你们的感受，

[ænd; ənd][frɒm; frəm][ðə; ði]['veri] ['bɒtəm] [ɒv; əv][maɪ] [hɑːt] [ai]['pɪti][juː; jʊ] .
and from the very bottom of my heart I pity you .
和 从 这 非常 底部 的 我的 心 我 遗憾 你 .

我由衷地同情你。

[ai] [nəʊ] [ðə; ði]['hɒrəb(ə)l] ['sʌfərɪŋ] [ɒv; əv] [iːtʃ] [wʌn][ɒv; əv][juː; jʊ] .
I know the horrible suffering of each one of you .
我 知道 这 可怕 痛苦 的 每个 一 的 你 .

我知道你们每个人都遭受了多么可怕的痛苦。

[ai][doʊnt][keə(r)] [wɒt] [jɔː(r); jə(r)][æm'bɪʃ(ə)n][hæz; həz] [biːn] [ɔː(r)][ɪz] .
I don't care what your ambition has been or is .
我 不 关心 什么 你的 志向 有 到过 或者 是 .

我不在乎你过去或现在的抱负是什么。

[ai][doʊnt][keə(r)] [wɒt] [jɔː(r); jə(r)][ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n][ɪn][laɪf] [meɪ] [biː; bi] .
I don't care what your situation in life may be .
我 不 关心 什么 你的 情况 在 生活 可能 是 .

我不在乎你现在的生活境况如何。

[ai][doʊnt][keə(r)] [haʊ] [rɪtʃ] [ɔː(r)] [haʊ] [pɔː(r); pʊə(r)][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] .
I don't care how rich or how poor you are .
我 不 关心 如何 富有的 或者 如何 贫穷的 你 是 .

我不在乎你有多富有还是多贫穷。

[ai][doʊnt][keə(r)] [haʊ] [mʌtʃ] ['trʌb(ə)l] [juː; jʊ][hæv; həv][hæd; həd] , [ɔː(r)][ðə; ði]['neɪtʃə(r)][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .
I don't care how much trouble you have had , or the nature of it .
我 不 关心 如何 很多 麻烦 你 有 有 , 或者 这 自然 的 它 .

我不在乎你遇到了多少麻烦，也不在乎麻烦的性质。

[ai] [wɒnt] [juː; jʊ][tuː; tə] [nəʊ] [ðiːz] [wɜːdz] [ɑː(r); ə(r)] ['biːɪŋ] ['rɪt(ə)n] [baɪ][wʌn] [huː] [nəʊz] [mɔː(r)] [ə'baʊt]
I want you to know these words are being written by one who knows more about
我 想 你 到 知道 这些 字 是 存在 书面 经过 一 WHO 知道 更多的 关于
[jɔː(r); jə(r)] ['sʌfərɪŋz] [ðæn; ðən][juː; jʊ][kæn; kən][ɪ'mædʒɪn] .
your sufferings than you can imagine .
你的 苦难 比 你 能 想象 .

我想让你知道，写下这些话的人，比你想象的更了解你的痛苦。

[ai] [wɒnt] [juː; jʊ][tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðɪs] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] .
I want you to believe this , because it is true .
我 想 你 到 相信 这 , 因为 它 是 真的 .

我希望你相信这一点，因为这是真的。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [lɒŋd] [ænd; ənd] [preɪd] [fɔː(r); fə(r)] [deθ] , [rɪ'membə(r)] [ðæt] [ðə; ði][wʌn] [huː] [ɪz]
If you have longed and prayed for death , remember that the one who is
如果 你 有 渴望 和 祈祷 为了 死亡 , 记住 那 这 一 WHO 是
writing21
writing21
writing21

如果你渴望并祈求死亡，请记住写下这些话的人21

[ðiːz] [wɜːdz] ['ɔːlsəʊ][hæz; həz] [lɒŋd] [ænd; ənd] [preɪd] [fɔː(r); fə(r)] [deθ] .
these words also has longed and prayed for death .
这些 字 还 有 渴望 和 祈祷 为了 死亡 .

这些话语也表达了对死亡的渴望和祈求。

[bʌt; bət][wʌn] [θɪŋ] [juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi][ʃʊə(r)][tuː; tə][rɪ'membə(r)] :
But one thing you must be sure to remember :
但 一 事物 你 必须 是 当然 到 记住 :

但有一件事你必须牢记：

[waɪl] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['weɪtɪŋ] [ænd; ənd] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [get] [wel] [juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv] ['peɪʃ(ə)ns] .
while you are waiting and trying to get well you must have patience .
尽管 你 是 等待 和 尝试 到 得到 出色地 你 必须 有 耐心 .

在等待康复期间，你必须要有耐心。

[ai] [ˌrekə'lekt] [wʌn] ['bjuːtɪf(ə)l] [deɪ] [ɪn] ['ɜːli] [sprɪŋ] [wen] ['træv(ə)lɪŋ] [ɪn] [nə'bræskə] [ai] [pɑːst] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['semətri] .
I recollect one beautiful day in early spring when traveling in Nebraska I passed a little cemetery .
我 追忆 一 美丽的 天 在 早期的 春天 什么时候 旅行 在 内布拉斯加州 我 通过了 一个 小的 公墓 .

我记得早春时节，我在内布拉斯加州旅行，途中经过一座小小的墓园。

[haʊ] [swiːt] [ænd; ənd] ['restfl] [ðə; ði] [pleɪs] [siːmd] ,
How sweet and restful the place seemed ,
如何 甜的 和 宁静 这 地方 似乎 ,

这里看起来多么宁静祥和啊！

[ænd; ənd][æz; əz][ai] [lʊkt] [aʊt] ['əʊvə(r)] [ðəʊz] ['lɪt(ə)l] [waɪt] [stəʊnz] [ai] [preɪd] ['saɪləntli] [ðæt] [ðə; ði] [greɪt] [gɒd] [huː] [meɪd] [ˌem 'iː] [wʊd] [nɒt][həʊld][ˌem 'iː] [mʌtʃ] [lɒŋgə(r)][ɒn] [ɜːθ] ,
and as I looked out over those little white stones I prayed silently that the great God who made me would not hold me much longer on earth ,
和 作为 我 看起来 出去 超过 那些 小的 白色的 石头 我 祈祷 默默 那 这 伟大的 上帝 WHO 制成 我 会 不是 抓住 我 很多 更长 在 地球 ,

当我眺望那些白色的小石头时，我默默祈祷，创造我的伟大上帝不要让我在人世间停留太久。

[ðæt] [hiː; hi] [wʊd] [suːn] [grɑːnt][ˌem 'iː][ðə; ði][rest] [ænd; ənd] [piːs] [wɪtʃ] [ai] [bɪ'liːvd] [wɒz; wəz][tuː; tə] [biː; bi] [faʊnd] ['əʊnli][ɪn] [deθ] [ænd; ənd][ðə; ði] [greɪv] .
that He would soon grant me the rest and peace which I believed was to be found only in death and the grave .
那 他 会 很快 授予 我 这 休息 和 和平 哪个 我 相信 曾是 到 是 成立 仅有的 在 死亡 和 这 严重 .

祂很快就会赐予我安息与平静，而我曾以为这种安息和平静只有在死亡和坟墓中才能找到。

[bʌt; bət][rɪ'membə(r)] [ðɪs] :
But remember this :
但 记住 这 :

但请记住这一点：

[ɪn] [ðəʊz] [dɑːk] [deɪz] ['nevə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['məʊmənt][dɪd][ai] [θɪŋk] [ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [maɪ] [əʊn] [laɪf] !
In those dark days never for a moment did I think of taking my own life !
在 那些 黑暗的 天 绝不 为了 一个 片刻 做过 我 思考 的 采取 我的 自己的 生活 !

在那些黑暗的日子里，我从未想过要结束自己的生命！

[ðiːz] [wɜːdz] [meɪ] [riːtʃ] [sʌm; səm][wʌn] [huː] [hæz; həz][hæd; həd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɔːt] .
These words may reach some one who has had such a thought .
这些 字 可能 抵达 一些 一 WHO 有 有 这样的 一个 想法 .

或许这些话能触动那些有过类似想法的人。

[ɪf] [səʊ] ,
If so ,
如果 所以 ,

如果是这样，

[ai] [seɪ] [tuː; tə][juː; jʊ] [ðæt] [tuː; tə] [teɪk] [wʌnz] [laɪf][ɪz][ðə; ði][məʊst] ['kaʊədli] [θɪŋ] [ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ]
I say to you that to take one's life is the most cowardly thing a human being
我 说 到 你 那 到 拿 一个人的 生活 是 这 最多 胆小 事物 一个 人类 存在
[kæn; kən][duː; də] .
can do .
能 做 .

我要告诉你，自杀是人类所能做的最懦弱的事情。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['əʊnli] [pleɪs] [weə(r)] [ai] [fiːl] [laɪk] ['biːɪŋ] [sɪ'vɪə(r)] [wɪð] [juː; jʊ]['piːp(ə)l] .
This is the only place where I feel like being severe with you people .
这 是 这 仅有的 地方 在哪里 我 感觉 喜欢 存在 严重 和 你 人们 .

这是我唯一觉得应该对你们严厉一些的地方。

[ʃeɪm] [ɒn][ðə; ði][mæn][ɔː(r)] woman22
Shame on the man or woman22
耻辱 在 这 男人 或者 woman22

真丢人！22

[huː] [wɪl] [nɒt][gəʊ][ɒn][tuː; tə][ðə; ði][end] ['faɪtɪŋ] ['ɒnərəbli] !
who will not go on to the end fighting honorably !
WHO 将要 不是 去 在 到 这 结尾 斗争 光荣地 !

谁会不战斗到最后一刻，不光荣地战斗呢！

[ænd; ənd] [naʊ] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]['evə(r)]['gɪv(ə)n] [θɔːt] [tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ] ,
And now if you have ever given thought to such a thing ,
和 现在 如果 你 有 曾经 给定 想法 到 这样的 一个 事物 ,

而如果你曾经思考过这样的事情，

[blɒt] [ˌaɪ 'tiː][frɒm; frəm][jɔː(r); jə(r)][maɪnd][fər'evə(r)] .
blot it from your mind forever .
印迹 它 从 你的 头脑 永远 .

永远把它从你的记忆中抹去。

[ai][kæn; kən] [siː] [haʊ] [ðiːz] ['mɪzrəbl] ['piːp(ə)l] [mait] [lɒŋ] [fɔː(r); fə(r)] [deθ] , [æz; əz][ai][dɪd] .
I can see how these miserable people might long for death , as I did .
我 能 看 如何 这些 悲惨的 人们 可能 长的 为了 死亡 , 作为 我 做过 .

我能理解这些可怜的人为什么会渴望死亡，就像我一样。

[bʌt; bət][nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [wiː; wi] [meɪ] [lɒŋ] [fɔː(r); fə(r)] [rɪ'liːs] [θruː] [deθ] ,
But no matter how we may long for release through death ,
但 不 事情 如何 我们 可能 长的 为了 发布 通过 死亡 ,

但无论我们多么渴望通过死亡获得解脱，

[ðə; ði][gɒd][ɒv; əv]['neɪtʃə(r)][mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði][dʒʌdʒ][ɒv; əv]['aʊə(r)][taɪm][ɒv; əv]['gəʊɪŋ] .
the God of nature must be the judge of our time of going .
这 上帝 的 自然 必须 是 这 法官 的 我们的 时间 的 去 .

自然之神将决定我们何时离世。

[naʊ] [ðɪs] [brɪŋz] [ˌem 'iː][tuː; tə] [wɒt] [ai][wɒnt][tuː; tə][seɪ] [ə'baʊt] [sʌtʃ] ['sʌfərə] ['gəʊɪŋ] [ɪn'seɪn] .
Now this brings me to what I want to say about such sufferers going insane .
现在 这 带来 我 到 什么 我 想 到 说 关于 这样的 受害者 去 疯狂的 .

现在我想谈谈这类患者精神失常的问题。

[bɪ'liːv] [ˌem 'iː] , [ðeɪ] ['nevə(r)][duː; də] !
Believe me , they never do !
相信 我 , 他们 绝不 做 !

相信我，他们从来不会！

[rɪ'membə(r)] [ðɪs] ['ɔːlweɪz] .
Remember this always .
记住 这 总是 .

务必牢记这一点。

[juː; jʊ][woʊnt] [bɪˈkʌm] [ɪn'seɪn] .
You won't become insane .
你 惯于 变得 疯狂的 .

你不会疯掉的。

[juː; jʊ]['kʊd(ə)nt] [ɪf] [juː; jʊ][traɪd] !
You couldn't if you tried !
你 不能 如果 你 尝试 !

就算你想也做不到!

[ɪn]['letə(r)]['ɑːftə(r)]['letə(r)] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [flʌd] [ɒv; əv][ðem; ðəm][ai][hæv; həv][hæd; həd][frɒm; frəm][ɔːl]
In letter after letter among the flood of them I have had from all
在 信 后 信 之中 这 洪水 的 他们 我 有 有 从 全部
['əʊvə(r)] [ðɪs] ['kʌntri] [ænd; ənd]['kænədə] ,
over this country and Canada ,
超过 这 国家 和 加拿大 ,

在我收到的来自全国各地和加拿大的如潮水般的信件中,

[ai] [riːd] [haʊ] [ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)]['sʌfərə(r)] [fɪəd] [hiː; hi][ɔː(r)][ʃiː; ʃi] [mait] [biː; bi]['gəʊɪŋ] [ɪn'seɪn] .
I read how the poor sufferer feared he or she might be going insane .
我 读 如何 这 贫穷的 患者 害怕 他 或者 她 可能 是 去 疯狂的 .

我读到,那位可怜的病人多么害怕自己会精神失常。

[ai] [nəʊ] , [pɔː(r); pʊə(r)] [səʊlz] , [dʒʌst] [haʊ] [juː; jʊ] [fiːl] .
I know , poor souls , just how you feel .
我 知道 , 贫穷的 灵魂 , 只是 如何 你 感觉 .

我知道,可怜的人们,我完全理解你们的感受。

[ðæt] ['fiːlɪŋ] [ɪz] , [ai] [θɪŋk] , [ðə; ði][məʊst] ['dredf(ə)l] [ɒv; əv][ɔːl] [θɪŋz] [kə'nektɪd] [wɪð] " [nɜːvz] .
That feeling is , I think , the most dreadful of all things connected with " nerves .
那 感觉 是 , 我 思考 , 这 最多 可怕 的 全部 事物 连接 和 " 神经 .

我认为,那种感觉是所有与"神经"有关的事情中最可怕的。

" [ai] ['sʌfəd] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː][fɔː(r); fə(r)] [j'iəz] .
" I suffered from it for years .
" 我 遭受 从 它 为了 年 .

我为此痛苦了好几年。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['dredf(ə)l] ['fiːlɪŋ] ,
It is a dreadful feeling ,
它 是 一个 可怕 感觉 ,

这是一种可怕的感觉。

[bʌt; bət][ðeə(r)][ɪz][nɒt][ðə; ði] [liːst] [bɪt][ɒv; əv]['deɪndʒə(r)][ɒv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ] ['hæpənɪŋ] [tuː; tə]
but there is not the least bit of danger of such a thing happening to
但 那里 是 不是 这 至少 少量 的 危险 的 这样的 一个 事物 发生 到
[juː; jʊ] .
you .
你 .

但你完全不必担心会发生这种事。

[juː; jʊ] [wɪl] [nɒt] go23
You will not go23
你 将要 不是 go23

你不会去23

[ɪn'seɪn] .
insane .
疯狂的 .

疯狂的。

[sʌtʃ] [p'ɜːsənz] [kænt] .

Such persons can't .

这样的 人 不能 .

这样的人做不到。

[duː; də][juː; jʊ] ['riːəli] [get][ˌem 'iː] ?

Do you really get me ?

做 你 真的 得到 我 ?

你真的了解我吗?

[sʌtʃ] [p'ɜːsənz] ['kænɒt] [gəʊ] [ɪn'seɪn] .

Such persons cannot go insane .

这样的 人 不能 去 疯狂的 .

这样的人不可能精神失常。

[ðɪs] [dɪ'ziːz] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [wɒt] [wiː; wi][kɔːl][ə; eɪ] ['fʌŋkʃən(ə)l] ['nɜːvəs] ['trʌb(ə)l] .

This disease is nothing but what we call a functional nervous trouble .

这 疾病 是 没有什么 但 什么 我们 称呼 一个 功能性 紧张的 麻烦 .

这种疾病其实就是我们所说的功能性神经系统疾病。

[ænd; ənd][səʊ] [fə'get] [ə'baʊt][ðə; ði]['deɪndʒə(r)][ɒv; əv][ɪn'sænəti][fɔː(r); fə(r)][ɔːl] [taɪm] .

And so forget about the danger of insanity for all time .

和 所以 忘记 关于 这 危险 的 疯狂 为了 全部 时间 .

所以，从此以后就彻底忘记精神错乱的危险吧。

[juː; jʊ][kæn; kən][biː; bi] [kjʊəd] ,

You can be cured ,

你 能 是 治愈 ,

你可以被治愈，

[bʌt; bət][juː; jʊ] [wɪl] [meɪk] [jɔː(r); jə(r)] [rɪ'tɜːn] [tuː; tə] [helθ] [dʒʌst] [ðæt] [mʌtʃ] ['sləʊə] [baɪ] ['hɑːrbərɪŋ]

but you will make your return to health just that much slower by harboring

但 你 将要 制作 你的 返回 到 健康 只是 那 很多 慢点 经过 窝藏

[ðɪs] [fɪə(r)] .

this fear .

这 害怕 .

但如果你心怀这种恐惧，你的康复速度只会变得更慢。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] ['sɪmpli] ['fuːlɪʃ] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ][tuː; tə][gəʊ][ɒn] ['θɪŋkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]['pɒsəb(ə)l]

And it would be simply foolish for you to go on thinking it possible

和 它 会 是 简单地 愚蠢 为了 你 到 去 在 思维 它 可能的

['ɑːftə(r)][ai] — [let][ˌem 'iː] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'gen] — ['ɑːftə(r)][ai][hæv; həv][təʊld][juː; jʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] ['kænɒt]

after I — let me say it again — after I have told you that it cannot

后 我 — 让 我 说 它 再次 — 后 我 有 讲述 你 那 它 不能

['hæpən] .

happen .

发生 .

在我——让我再说一遍——告诉你这不可能发生之后，你继续认为这有可能发生，那就太愚蠢了。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['væljuː][ɒv; əv] [ðɪs] ['triːtɪs] [laɪz][ɪn][ðə; ði] " [ai] . " [ɪts]['væljuː][ɪz][dʒʌst][laɪk] [ðæt] [ɒv; əv]

For the value of this treatise lies in the " I . " Its value is just like that of

为了 这 价值 的 这 论文 谎言 在 这 " 我 . " 它是 价值 是 只是 喜欢 那 的

[ðə; ði] ['triːtɪs] [baɪ][kɔːr'nɑːroʊ] .

the treatise by Cornaro .

这 论文 经过 科尔纳罗 .

这篇论文的价值在于“我”。它的价值与科尔纳罗的论文的价值一样。

[hiː; hi][lɪvd; 'laɪvd][ˌaɪ 'tiː] .

He lived it .

他 居住地 它 .

他亲身经历了这一切。

[ænd; ənd][səʊ] ['laɪkwaɪz] [hæv; həv][ai][lɪvd; 'laɪvd][ˌaɪ 'tiː] .
And so likewise have I lived it .
和 所以 同样地 有 我 居住地 它 .

我也同样经历了这一切。

[ai][hæv; həv] [biːn] [leɪd] [ləʊ] [wɪð] [ðɪs] ['mælədi] .
I have been laid low with this malady .
我 有 到过 铺设 低的 和 这 弊病 .

我被这种疾病折磨得卧床不起。

[ai][hæv; həv] ['stægəd] [ɪn] [blæk] [dɪ'speə(r)] [wɪð] ['steərɪŋ] [aɪz] [ænd; ənd] ['bliːdɪŋ] [fiːt] [ænd; ənd]
I have staggered in black despair with staring eyes and bleeding feet and
我 有 交错 在 黑色的 绝望 和 凝视 眼睛 和 出血 脚 和
['kraɪɪŋ] [səʊl] [ə'lɒŋ] [ðɪs] [rəʊd] [struːn] [wɪð] [θɔːnz] [ænd; ənd] [stəʊnz] .
crying soul along this road strewn with thorns and stones .
哭泣 灵魂 沿着 这 路 散落的 和 荆棘 和 石头 .

我步履蹒跚，陷入一片黑暗的绝望之中，双眼空洞，双脚鲜血淋漓，灵魂在哭泣，沿着这条荆棘和石头遍布的道路前行。

[ai] [nəʊ] [wɒt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][laɪ] [ə'weɪk] [ɔːl] [naɪt] [ænd; ənd][kraɪ][laɪk][ə; eɪ]['beɪbi] ,
I know what it is to lie awake all night and cry like a baby ,
我 知道 什么 它 是 到 说谎 醒 全部 夜晚 和 哭 喜欢 一个 婴儿 ,

我知道那种整夜辗转反侧、像婴儿一样哭泣的滋味，

[wɪð] [nʌn] [tuː; tə] [nəʊ] [ænd; ənd] [nʌn] [tuː; tə] [tel] [ˌem 'iː] [wɒt] [tuː; tə][duː; də] .
with none to know and none to tell me what to do .
和 没有任何 到 知道 和 没有任何 到 告诉 我 什么 到 做 .

没有人知道，也没有人能告诉我该怎么做。

[ai] [nəʊ] [wɒt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][biː; bi] tremendously24
I know what it is to be tremendously24
我 知道 什么 它 是 到 是 tremendously24

我知道那种感觉有多棒24

[æm'bɪʃəs] .
ambitious .
雄心勃勃 .

雄心勃勃。

[æm'bɪʃ(ə)n] !
Ambition !
志向 !

志向！

[æm'bɪʃ(ə)n] !
Ambition !
志向 !

志向！

[ɑː] , [gɒd] [ɒv; əv] ['hev(ə)n] !
Ah , God of Heaven !
啊 , 上帝 的 天堂 !

啊，天上的神！

[haʊ] [ə; eɪ][pɔː(r); pʊə(r)] [səʊl] ['sʌfə] [huː] [bɪ'jɒnd] ['evriθɪŋ] [els] ,
How a poor soul suffers who beyond everything else ,
如何 一个 贫穷的 灵魂 遭受 WHO 超过 一切 别的 ,

一个可怜的人遭受了多么大的痛苦，他承受了所有的一切，

[kreiv] [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə][duː; də] ['sʌmθɪŋ] [bɪɡ][ɪn] [ðɪs] [wɜːld] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [nəʊz]
craves to be able to do something big in this world because he knows
渴望 到 是 有能力的 到 做 某物 大的 在 这 世界 因为 他 知道
[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] ,
he should ,
他 应该 ,

他渴望在这个世界上成就一番大事，因为他知道自己应该这样做。

[jet] [ɪz][held] [daʊn] [baɪ] [ðɪs] ['dredf(ə)l] [θɪŋ] , " [nɜːvz] !
yet is held down by this dreadful thing , " nerves !
然而 是 握住 向下 经过 这 可怕 事物 , " 神经 !

然而，却被这种可怕的东西——“神经！”——所束缚。

" [ænd; ənd] [haʊ] ['lɪt(ə)l] , [haʊ] [ʌn'spiːkəbli] ['lɪt(ə)l] , [duː; də] [fɪ'zɪʃən] , ['iːv(ə)n][ðə; ði] ['ɡreɪtɪst] [ɒv; əv]
" And how little , how unspeakably little , do physicians , even the greatest of
" 和 如何 小的 , 如何 难以言喻的 小的 , 做 医生 , 甚至 这 最 的
[ðem; ðəm] ,
them ,
他们 ,

“而医生，即使是最伟大的医生，他们所做的又是多么少，少得难以言喻啊！”

[nəʊ] , ['æktʃuəli] [nəʊ] , [haʊ] [wiː; wi]['sʌfə(r)] ,
know , actually know , how we suffer ,
知道 , 实际上 知道 , 如何 我们 遭受 ,

真正了解我们是如何受苦的。

[ən'les] [ɪn'diːd] [ðeə(r)][biː; bi][wʌn][ɪn] [huːz] [əʊn] ['bɒdi] [ðə; ði] [fiːnd] [hæz; həz] [sʌŋk] [diːp] [ɪts] ['tælən] .
unless indeed there be one in whose own body the fiend has sunk deep its talons .
除非 的确 那里 是 一 在 谁 自己的 身体 这 恶魔 有 沉没 深的 它是 利爪 .

除非真的有人被恶魔的利爪深深地嵌入了身体。

['ɑːftə(r)][ai][hæd; həd][maɪ][fɜːst] ['breɪkdaʊn] [ai] [meɪd] [ʌp][maɪ][maɪnd][tuː; tə] ['stʌdi] ['medsn; 'medɪsn]
After I had my first breakdown I made up my mind to study medicine
后 我 有 我的 第一的 分解 我 制成 向上 我的 头脑 到 学习 药品
[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['sʌmθɪŋ] [təʊld][ˌem 'iː] [ðæt] [ai][wɒz; wəz][wʌn][ɒv; əv] [ðəʊz] " [pɪ'kjuːliə(r)] " ['piːp(ə)l] [huː]
because something told me that I was one of those " peculiar " people who
因为 某物 讲述 我 那 我 曾是 一 的 那些 " 奇特 " 人们 WHO
[dʒʌst] [θɪŋk] [ðeə(r)][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðə; ði]['mætə(r)] [wɪð] [ðem; ðəm] .
just think there is something the matter with them .
只是 思考 那里 是 某物 这 事情 和 他们 .

在我第一次精神崩溃之后，我下定决心要学医，因为冥冥之中我感觉自己是那种“古怪”的人，总是觉得自己身上有什么问题。

[ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɒt] [streɪndʒ] [ðæt] [wɪð] [ɔːl][ðə; ði] [əd'vɑːns] [ðæt] [hæz; həz] [biːn] [meɪd] [ɪn]['dʒen(ə)rəl]
Is it not strange that with all the advance that has been made in general
是 它 不是 奇怪的 那 和 全部 这 进步 那 有 到过 制成 在 一般的
['medsn; 'medɪsn] ,
medicine ,
药品 ,

难道不觉得奇怪吗？尽管普通医学取得了如此巨大的进步，

['lɪt(ə)l][ɔː(r)] ['nʌθɪŋ] [hæz; həz] [biːn] [dʌn] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [rɪ'liːf] [ɒv; əv][ðə; ði]['piːp(ə)l] [bɔːn] [wɪð] [ðɪs]
little or nothing has been done for the relief of the people born with this
小的 或者 没有什么 有 到过 完毕 为了 这 宽慰 的 这 人们 出生 和 这
[kɜːs] ['hæŋɪŋ] ['əʊvə(r)][ðem; ðəm] ?
curse hanging over them ?
诅咒 绞刑 超过 他们 ?

对于那些生来就背负着这种诅咒的人们，几乎没有采取任何措施来减轻他们的痛苦？

[ai] [wɪʃ] [ðɪs] [bʊk] [kʊd; kəd][biː; bi][pʊt]['ɪntuː][ðə; ði][hændz][ɒv; əv] ['evri] ['nɜːvəs] ['peərənt][fɔː(r); fə(r)] ,
I wish this book could be put into the hands of every nervous parent for ,
我 希望 这 书 可以 是 放 进入 这 双手 的 每一个 紧张的 父母 为了 ，
think25
think25
think25

我希望每一位焦虑的父母都能读到这本书，因为……（思考25）

[æz; əz][juː; jʊ] [meɪ] , [ɔːl] ['nɜːvəs] ['peərənts] [bɪ'get] ['nɜːvəs] ['tʃɪldrən] .
as you may , all nervous parents beget nervous children .
作为 你 可能 ，全部 紧张的 父母 产生 紧张的 孩子们 .

正如你所看到的，所有焦虑的父母都会生出焦虑的孩子。

[bʌt; bət] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] ['fɒləʊ] [ðæt] [sʌtʃ] ['tʃɪldrən] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] ['ɔːlməʊst]
But does it follow that such children should have a nervous breakdown almost
但 做 它 跟随 那 这样的 孩子们 应该 有 一个 紧张的 分解 几乎
[bɪ'fɔː(r)] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [aʊt] [ɒv; əv][ðeə(r)] [tiːnz] ?
before they are out of their teens ?
前 他们 是 出去 的 他们的 青少年 ？

但这是否意味着，这样的孩子在十几岁之前就应该精神崩溃呢?

[nəʊ] , [dɪ'saɪdɪdli] [nɒt] ; [ænd; ənd] [wɒt] [ɪz][mɔː(r)] , [ðeɪ] ['nevə(r)][ʃʊd; ʃəd][ænd; ənd]['nevə(r)] [wʊd] [breɪk]
No , decidedly not ; and what is more , they never should and never would break
不 ， 绝对地 不是 ； 和 什么 是 更多的 ， 他们 绝不 应该 和 绝不 会 休息
[daʊn] ,
down ,
向下 ，

不，绝对不会；而且，它们永远不应该也不会发生故障。

[ɪf] [ðeɪ] [hæd; həd]['prɒpə(r)] [fuːd] .
if they had proper food .
如果 他们 有 恰当的 食物 .

如果他们有合适的食物的话。

[ai] [lʊk] [bæk] [wɪð] ['hɒrə(r)][ɒn][ðə; ði]['meni] [naɪts] [ɒv; əv][maɪ] ['tʃaɪldhʊd] [wen] [ai] ['sʌfəd] [wɪð] "
I look back with horror on the many nights of my childhood when I suffered with "
我 看 后退 和 恐怖 在 这 许多 夜晚 的 我的 童年 什么时候 我 遭受 和 "
[naɪt] [t'ɛɹəz] .
night terrors .
夜晚 恐怖 .

我回想起童年时期那些饱受"夜惊"折磨的夜晚，心中充满了恐惧。

" [ænd; ənd] [raɪt] [hɪə(r)][let][ˌem 'iː] [seɪ] :
" And right here let me say :
" 和 正确的 这里 让 我 说 :

"我还要在这里说一句:

[nəʊ][tʃaɪld] [wɪl] ['evə(r)][hæv; həv] [naɪt] [t'ɛɹəz] [ɪf] [hiː; hi][ɪz]['gɪv(ə)n][dʒʌst] [wɒt] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [iːt] ,
no child will ever have night terrors if he is given just what he should eat ,
不 孩子 将要 曾经 有 夜晚 恐怖 如果 他 是 给定 只是 什么 他 应该 吃 ，

只要给孩子提供他应该吃的食物，他就不会做夜惊。

[ænd; ənd][ɪz] [kept] [frɒm; frəm] [ˌəʊvər'iːtɪŋ] .
and is kept from overeating .
和 是 保留 从 暴饮暴食 .

并能防止暴饮暴食。

[ænd; ənd] [naʊ] [ə; eɪ] [fjuː] [wɜːdz] [ə'baʊt] [ðə; ði] [fɜːst] [greɪt] [pɔɪnt] [kən'sɜːnɪŋ] [ðə; ði] [prɪ'venʃn] [æz; əz]
And now a few words about the first great point concerning the prevention as
和 现在 一个 很少 字 关于 这 第一的 伟大的 观点 有关 这 预防 作为
[wel] [æz; əz] [ðə; ði] [kjʊə(r)] [ɒv; əv] " [nɜːvz] .
well as the cure of " nerves .
出色地 作为 这 治愈 的 " 神经 .

现在，我想谈谈关于预防和治疗"神经衰弱"的第一个重要方面。

" ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] , [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðə(r)z] [æz; əz] [wel] , [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .
" Nervous people , and many others as well , eat too much .
" 紧张的 人们 , 和 许多 其他的 作为 出色地 , 吃 也 很多 .

"紧张的人，以及其他许多人，都会吃得过多。"

[ðæt] , [juː; jʊ] [seɪ] , [ɪz] ['nʌθɪŋ] [njuː] .
That , you say , is nothing new .
那 , 你 说 , 是 没有什么 新的 .

你说，这没什么新鲜的。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] [dʒʌst] [weə(r)] [ðə; ði] ['dredf(ə)l] [rɒŋ] [bɪ'gɪnz] ; [ænd; ənd] [waɪ] [ðeə(r)] [hæz; həz] [biːn]
But that is just where the dreadful wrong begins ; and why there has been
但 那 是 只是 在哪里 这 可怕 错误的 开始 ; 和 为什么 那里 有 到过
['trædʒədi] ['ɑːftə(r)] ['trædʒədi] ,
tragedy after tragedy ,
悲剧 后 悲剧 ,

但这仅仅是可怕错误的开始；也是悲剧接连不断的原因。

[ænd; ənd] [waɪ] ['iːv(ə)n] [waɪl] [ðɪs] [ɪz] ['biːɪŋ] ['rɪt(ə)n] [ðeə(r)] [wɪl] [biː; bi] ['meni] [mɔː(r)] ['trædʒədi] .
and why even while this is being written there will be many more tragedies .
和 为什么 甚至 尽管 这 是 存在 书面 那里 将要 是 许多 更多的 悲剧 .

即便在撰写本文的同时，还会有更多的悲剧发生。

[juː; jʊ] [wɪl] hear26
You will hear26
你 将要 hear26

你会听到26

['lektʃəəz] [seɪ] — [ai] [maɪ'self] [hæv; həv] [sed] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [tuː; tə] [lɑːdʒ] ['ɔːdɪənsɪz] : " [juː; jʊ] ['piːp(ə)l]
lecturers say — I myself have said it , and to large audiences : " You people
讲师 说 — 我 我 有 说 它 , 和 到 大的 观众 : " 你 人们
[iːt] [tuː] [mʌtʃ] .
eat too much .
吃 也 很多 .

讲师们说——我自己也曾对很多听众说过："你们吃得太多了。"

" [bʌt; bət] [ɪf] [ðæts] [ɔːl] [ðæt] [ɪz] [sed] , ['piːp(ə)l] ['streɪtˌweɪ] [gəʊ] [ə'weɪ] [ænd; ənd] [seɪ] :
" But if that's all that is said , people straightway go away and say :
" 但 如果 那就是 全部 那 是 说 , 人们 立刻 去 离开 和 说 :

但如果只说了这些，人们就会立刻走开，然后说：

" [əʊ] , [jes] , [hiːz] [raɪt] , [ɒv; əv] [kɔːs] .
" Oh , yes , he's right , of course .
" 哦 , 是的 , 他是 正确的 , 的 课程 .

"哦，是的，他说的当然是对的。"

[wiː; wi] [ɔːl] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .
We all eat too much .
我们 全部 吃 也 很多 .

我们都吃得太多了。

" [ænd; ənd] [ðeə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [endz] .
" And there it ends .
" 和 那里 它 结束 .

故事到此结束。

[ʌn'tɪl] ['riːs(ə)ntli] ['piːp(ə)l] [dɪd] [nɒt] [nəʊ] — [məʊst] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [doʊnt] [nəʊ] [jet] — [ðæt] [iːtʃ] [deɪ]
Until recently people did not know — most of them don't know yet — that each day
直到 最近 人们 做过 不是 知道 — 最多 的 他们 不 知道 然而 — 那 每个 天
[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['æktʃuəli] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði] [greɪv] ['nɪərə(r)] [baɪ] [ˌəʊvər'iːtɪŋ] .
they are actually bringing the grave nearer by overeating .
他们 是 实际上 带来 这 严重 更近 经过 暴饮暴食 .

直到最近，人们才知道——而且大多数人现在还不知道——他们每天暴饮暴食实际上是在加速死亡的到来。

[nɒt] [lɒŋ] [ə'gəʊ] [ðə; ði] [greɪt] [laɪf] [ɪn'ʃʊərəns] ['kʌmpəniz] [ɒv; əv] [ðɪs] ['kʌntri] [held] [ə; eɪ] ['nəʊtəb(ə)l]
Not long ago the great life insurance companies of this country held a notable
不是 长的 前 这 伟大的 生活 保险 公司 的 这 国家 握住 一个 值得注意的
[kən'venʃ(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] ['sɪti] [ɒv; əv] [njuː] [jɔːk] .
convention in the city of New York .
习俗 在 这 城市 的 新的 约克 .

不久前，我国各大寿险公司在纽约市举行了一次重要的会议。

[naʊ] ['ɑːftə(r)] ['evriθɪŋ] [hæd; həd] [biːn] [sed] [ænd; ənd] [dʌn] , ['ɑːftə(r)] ['evri] [feɪz] [ɒv; əv] [laɪf]
Now after everything had been said and done , after every phase of life
现在 后 一切 有 到过 说 和 完毕 , 后 每一个 阶段 的 生活
[ɪn'ʃʊərəns] [hæd; həd] [biːn] [dɪ'skʌst] ,
insurance had been discussed ,
保险 有 到过 讨论 ,

现在，在一切都说清楚、都做完了之后，在讨论了人寿保险的各个方面之后，

[wɒt] [duː; də] [juː; jʊ] [sə'pəʊz] [wɒz; wəz] [ðə; ði] [greɪt] [aʊt'stændɪŋ] ['steɪtmənt] [frɒm; frəm] [ðæt]
what do you suppose was the great outstanding statement from that
什么 做 你 认为 曾是 这 伟大的 杰出的 陈述 从 那
[rɪ'mɑːkəb(ə)l] ['bɒdi] [ɒv; əv] [men] [huː] [nəʊ] [mɔː(r)] [ə'baʊt] [waɪ] ['piːp(ə)l] [daɪ] [ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðə(r)] ['bɒdi]
remarkable body of men who know more about why people die than any other body
卓越 身体 的 男人 WHO 知道 更多的 关于 为什么 人们 死 比 任何 其他 身体
[ɒv; əv] ['piːp(ə)l] [ɒn] [ɜːθ] ?
of people on earth ?
的 人们 在 地球 ?

你认为这群比地球上任何其他群体都更了解人类死亡原因的杰出人士，发表了什么最杰出的声明?

[ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [ðɪs] :
It was this :
它 曾是 这 :

事情是这样的:

" [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [ə'merɪkən] [mæn] [ɔː(r)] ['wʊmən] [daɪz] [æt; ət] [ðə; ði] [eɪdʒ] [ɒv; əv] - [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [hiː; hi]
" The average American man or woman dies at the age of 43 because he
" 这 平均的 美国人 男人 或者 女士 死亡 在 这 年龄 的 - 因为 他
[iːts] [wɒt] [hiː; hi] [wɒnts] [tuː; tə] [iːt] ['rɑːðə(r)] [ðæn; ðən] [wɒt] [hiː; hi] should27
eats what he wants to eat rather than what he should27
吃 什么 他 想要 到 吃 相当 比 什么 他 should27

“美国男性或女性平均在43岁去世，原因是他们吃的是自己想吃的东西，而不是应该吃的东西。”27

[iːt] .
eat .
吃 .

吃。

" [ðæt] [miːnz] , [ɒv; əv] [kɔːs] , [ðæt] ['præktɪkli] [ɔːl] [ə'mɛrɪkənz] [ˌəʊvər'iːt] .
" That means , of course , that practically all Americans overeat .
" 那 方法 , 的 课程 , 那 几乎 全部 美国人 暴饮暴食 .

“这当然意味着，实际上几乎所有美国人都吃得过多。”

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ɔːl] [laɪk] [ðə; ði] [tʃaɪld] [huː] [sez] , " [aɪm] [nɒt] ['hʌŋgri] [fɔː(r); fə(r)] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] .

They are all like the child who says , " I'm not hungry for bread and butter .

他们 是 全部 喜欢 这 孩子 WHO 说道 , " 我是 不是 饥饿的 为了 面包 和 黄油 .

他们都像孩子一样说：“我一点也不饿，不想吃面包和黄油。”

[aɪm] ['hʌŋgri] [fɔː(r); fə(r)] [keɪk] .

I'm hungry for cake .

我是 饥饿的 为了 蛋糕 .

我想吃蛋糕。

" [ænd; ənd] [ai] [faɪnd] [ðæt] [məʊst] [ɒv; əv] [ðiːz] [pɔː(r); pʊə(r)] [dɪ'luːdɪd] ['nɜːvəs] ['sʌfərə] [iːt] [wɒt] [ðeɪ] [wɒnt] ['ʌndə(r)] [ðə; ði] [ˌsʌpə'zɪʃ(ə)n] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)] [ðem; ðəm] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [kreɪv] [ˌaɪ 'tiː] .

" And I find that most of these poor deluded nervous sufferers eat what they want under the supposition that it is good for them because they crave it .

" 和 我 寻找 那 最多 的 这些 贫穷的 妄想 紧张的 受害者 吃 什么 他们 想 在下面 这 假设 那 它 是 好的 为了 他们 因为 他们 渴望 它 .

“我发现，这些可怜的、受蒙蔽的神经质患者大多想吃什么就吃什么，因为他们渴望吃，所以就认为吃东西对他们有好处。”

[ai] [maɪ'self] [juːst] [tuː; tə] [duː; də] [səʊ] .

I myself used to do so .

我 我 用过的 到 做 所以 .

我以前也这样做过。

[ai] [wʊd] [iːt] ['kændi] [baɪ] [ðə; ði] [paʊnd] .

I would eat candy by the pound .

我 会 吃 糖果 经过 这 磅 .

我能一磅一磅地吃糖果。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɒd] [bʌt; bət] [kwaɪt] [truː] [ðæt] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [kreɪv] [ðə; ði] ['veri] [θɪŋz] [ðæt] [hɜːt] [ðem; ðəm] [məʊst] .

And it is odd but quite true that nervous people crave the very things that hurt them most .

和 它 是 奇怪的 但 相当 真的 那 紧张的 人们 渴望 这 非常 事物 那 伤害 他们 最多 .

虽然听起来很奇怪，但事实的确如此：神经质的人往往会渴望那些最能伤害他们的事物。

[bʌt; bət] [ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] [mɔː(r)] [sens] [ɪn] ['iːtɪŋ] [wɒt] [juː; jʊ] [kreɪv] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [juː; jʊ] [kreɪv] [ˌaɪ 'tiː] [ðæn; ðən] [ðeə(r)] [ɪz] [ɪn] [ðə; ði] [mæn] [huː] [ɪz] [ə'dɪktɪd] [tuː; tə] ['ælkəhɒl] ,

But there is no more sense in eating what you crave because you crave it than there is in the man who is addicted to alcohol ,

但 那里 是 不 更多的 感觉 在 吃 什么 你 渴望 因为 你 渴望 它 比 那里 是 在 这 男人 WHO 是 上瘾 到 酒精 ,

但是，仅仅因为渴望就去吃自己渴望的东西，和酗酒成瘾一样毫无意义。

['drɪŋkɪŋ] ['ælkəhɒl] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [hiː; hi] [kreiv] [ˌaɪ 'tiː] .

drinking alcohol because he craves it .

喝 酒精 因为 他 渴望 它 .

他喝酒是因为他想喝酒。

[ai] [wʌns] [juːst] [tə'bækəʊ] ; [ai] [kreiv] [ˌaɪ 'tiː] ,

I once used tobacco ; I craved it ,

我 一次 用过的 烟草 ; 我 渴望 它 ,

我曾经抽烟，而且烟瘾很大。

[bʌt; bət][ai][dɪd][nɒt] [niːd] [ˌaɪ 'tiː][dʒʌst][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ai] [kreiv] [ˌaɪ 'tiː] .
but I did not need it just because I craved it .
但 我 做过 不是 需要 它 只是 因为 我 渴望 它 .

但我并不是因为渴望才需要它。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðə; ði] ['bɒdi] ['nætʃ(ə)rəli] [niːdz] [sʌm; səm][fæts] , [sʌm; səm] [kɑːbə'haɪdreɪts] ; [ɪn][fækt] ,
It is true the body naturally needs some fats , some carbohydrates ; in fact ,
它 是 真的 这 身体 自然 需求 一些 脂肪 ， 一些 碳水化合物 ； 在 事实 ，

人体确实需要一些脂肪和一些碳水化合物；事实上，

[ə; eɪ] ['bælənst] ['ræʃ(ə)n] , [æz; əz][wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [siː] ['leɪtə(r)] .
a balanced ration , as we shall see later .
一个 均衡 配给 ， 作为 我们 将 看 之后 .

正如我们稍后将看到的，这是一个均衡的配比。

[bʌt; bət][ai] [wɒnt] [tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] ['maɪti] [pleɪn] [hɪə(r)] [ðæt] ['nevə(r)][wɒz; wəz][ðeə(r)][ə; eɪ]['greɪtə(r)]
But I want to make it mighty plain here that never was there a greater
但 我 想 到 制作 它 强大的 清楚的 这里 那 绝不 曾是 那里 一个 更大的
['erə(r)][ðæn; ðən] [ðæt] [ɒv; əv] [sə'pəʊzɪŋ] you28
error than that of supposing you28
错误 比 那 的 假如 you28

但我在此要明确指出，最大的错误莫过于认为你28

[niːd] ['tʃɔkəlits] [ɔː(r)] [swiːts] [dʒʌst][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][juː; jʊ] [kreɪv] [ðem; ðəm] .
need chocolates or sweets just because you crave them .
需要 巧克力 或者 糖果 只是 因为 你 渴望 他们 .

仅仅因为想吃巧克力或甜食就想吃。

[ænd; ənd][juː; jʊ][dəʊnt] [niːd] [tuː; tə][ˌəʊvər'iːt] , [ænd; ənd] [kiːp] [ɒn] ['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] , [dʒʌst][bɪ'kəz; bɪ'kɒz]
And you don't need to overeat , and keep on doing it , just because
和 你 不 需要 到 暴饮暴食 ， 和 保持 在 正在做 它 ， 只是 因为
[juː; jʊ][mʌst; məst] [iːt] . -
you must eat . 29
你 必须 吃 . -

你不需要因为必须吃饭就暴饮暴食，也不需要一直吃下去。29

[ˌaɪ 'aɪ] .
II .
二 .

二、

[haʊ] [tuː; tə] [ˌəʊvə'kʌm] [ðə; ði] TROUBLE30
HOW TO OVERCOME THE TROUBLE30
如何 到 克服 这 TROUBLE30

如何克服困难30

" [hiː; hi] [huː] [pə'sjuːz] [ə; eɪ]['regjələ(r)] [kɔːs] [ɒv; əv][laɪf] [niːd] [nɒt][biː; bi] [ˌæprɪ'hensɪv] [ɒv; əv] ['ɪlnəs]
" He who pursues a regular course of life need not be apprehensive of illness
" 他 WHO 追寻 一个 常规的 课程 的 生活 需要 不是 是 忧虑 的 疾病
,
,
,

“只要生活方式规律，就不必担心生病。”

[æz; əz][hiː; hi] [huː] [hæz; həz] ['gɑːdɪd] [ə'genst] [ðə; ði] [kɔːz] [niːd] [nɒt][biː; bi][ə'freɪd][ɒv; əv][ðə; ði] [ɪ'fekt]
as he who has guarded against the cause need not be afraid of the effect
作为 他 WHO 有 守卫 反对 这 原因 需要 不是 是 害怕的 的 这 影响
.
.
.

防患于未然者，无需惧怕后果。

" — Cornaro31

" — Cornaro31

" — Cornaro31

—Cornaro31

[ˌaɪ ˈaɪ] .

II .

二 .

二、

[haʊ] [tuː; tə] [ˌəʊvəˈkʌm] [ðə; ði] [ˈtrʌb(ə)l]

HOW TO OVERCOME THE TROUBLE

如何 到 克服 这 麻烦

如何克服困难

[wiː; wi][hæv; həv] [naʊ] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði][ˈsekənd] [step] [ɪn][ðə; ði][kjʊə(r)][ɒv; əv] " [nɜːvz] " — [ˈiːtɪŋ]

We have now come to the second step in the cure of " nerves " — eating

我们 有 现在 来 到 这 第二 步 在 这 治愈 的 " 神经 " — 吃

[ðə; ði] [raɪt] [fuːd] [ɪn][ðə; ði] [raɪt] [wei] .

the right food in the right way .

这 正确的 食物 在 这 正确的 方式 .

现在我们来到了治疗“神经紧张”的第二步——以正确的方式吃正确的食物。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [tʃuː] [ɔːl] [fuːd] [ʌnˈtɪl] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ɒv; əv][ðə; ði] [kənˈsɪstənsi] [ɒv; əv] [kriːm] ,

You must chew all food until it is of the consistency of cream ,

你 必须 嚼 全部 食物 直到 它 是 的 这 一致性 的 奶油 ,

你必须将所有食物咀嚼至奶油状。

[ænd; ənd][juː; jʊ][mʌst; məst][ˈɔːlsəʊ][sɪp] [ɔːl][ˈlɪkwɪdz] [ˈsləʊli] .

and you must also sip all liquids slowly .

和 你 必须 还 啜饮 全部 液体 缓慢地 .

而且，所有液体都必须慢慢啜饮。

[ænd; ənd] [naʊ] , [æz; əz][juː; jʊ] [riːd] [ðiːz] [θɪŋz] [ðæt] [ai][hæv; həv][set] [daʊn] ,

And now , as you read these things that I have set down ,

和 现在 , 作为 你 读 这些 事物 那 我 有 放 向下 ,

现在，当你阅读我写下的这些内容时，

[ai] [wɒnt] [juː; jʊ][tuː; tə][rɪˈmembə(r)] [ðɪs] : [ˈduːɪŋ] [ˈeni] [wʌn] [θɪŋ] — [ænd; ənd] [ˈduːɪŋ] [ðæt] [əˈləʊn] — [wɪl]

I want you to remember this : doing any one thing — and doing that alone — will

我 想 你 到 记住 这 : 正在做 任何 一 事物 — 和 正在做 那 独自的 — 将要

[nɒt] [kjʊə(r)] [ðɪs] [ˈmælədi] .

not cure this malady .

不是 治愈 这 弊病 .

我希望你们记住：做任何一件事——仅仅做这件事——都无法治愈这种疾病。

[nəʊ] , [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈduːɪŋ] [ə; eɪ][ˈnʌmbə(r)][ɒv; əv] [θɪŋz] [æt; ət][ðə; ði] [raɪt] [taɪm] .

No , it is doing a number of things at the right time .

不 , 它 是 正在做 一个 数字 的 事物 在 这 正确的 时间 .

不，它正在适时地做很多事情。

[ai] [nəʊ] [ðɪs] [ɪz] [truː] [bɪˈkəz; bɪˈkɒz][ai][hæv; həv] [traɪd] [ˌaɪ ˈtiː] .

I know this is true because I have tried it .

我 知道 这 是 真的 因为 我 有 尝试 它 .

我知道这是真的，因为我试过了。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][taɪm][ai] [tʃuː] [maɪ] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] ,

For a time I chewed my food to a cream ,

为了 一个 时间 我 咀嚼 我的 食物 到 一个 奶油 ,

有一段时间，我把食物嚼成糊状。

[bʌt; bət] [ðæt] [wɒz; wəz][ðə; ði]['əʊnli] [θɪŋ] [ai][dɪd][ɪn][æn; ən] [ɪn'devə(r)] [tu:; tə][get] [wel] .
but that was the only thing I did in an endeavor to get well .
但 那 曾是 这 仅有的 事物 我 做过 在 一个 努力 到 得到 出色地 .

但那是我为康复所做的唯一一件事。

[ai][wɒz; wəz]['du:ɪŋ] [nʌn] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] [θɪŋz] [ðæt] [ɑ:(r); ə(r)] ['æbsəlu:tli] ['nesəsəri] [fɔ:(r); fə(r)]
I was doing none of the other things that are absolutely necessary for
我 曾是 正在做 没有任何 的 这 其他 事物 那 是 绝对地 必要的 为了
[ə; eɪ][kjʊə(r)] .
a cure .
一个 治愈 .

我没有做任何其他对治愈绝对必要的事情。

[ðɪs] [ɪz][wʌn] [greɪt] ['trʌb(ə)l] [wɪð] [ɔ:l] [sʌtʃ] ['pi:p(ə)l] .
This is one great trouble with all such people .
这 是 一 伟大的 麻烦 和 全部 这样的 人们 .

这是这类人普遍存在的一个大问题。

[ðeɪ] will32
They will32
他们 will32

他们将32

['fletʃə,raiz] [fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ][taɪm][ænd; ənd] [ðen] [seɪ] [ðeə(r)][ɪz] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] [ðæt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'ti:]
Fletcherize for a time and then say there is nothing to that because it
弗莱彻化 为了 一个 时间 和 然后 说 那里 是 没有什么 到 那 因为 它
[dʌz] [nɒt][kjʊə(r)][ðem; ðəm] .
does not cure them .
做 不是 治愈 他们 .

先用弗莱彻式的方法治疗一段时间，然后再说这种方法没用，因为它治不好他们。

[wel] , [æz; əz] [aɪv] [sed] , [ðæt] [ə'ləʊn] [wɪl] [nɒt] ,
Well , as I've said , that alone will not ,
出色地 , 作为 我已经 说 , 那 独自的 将要 不是 ,

正如我所说，单靠这一点是不够的。

[ænd; ənd][ai] [wɒnt] [tu:; tə] [dwel] [æt; ət][leŋkθ; leŋθ][ɒn] [ðɪs] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz]['nəʊbədi] [nəʊz] [æz; əz] [wel]
and I want to dwell at length on this because nobody knows as well
和 我 想 到 住 在 长度 在 这 因为 无人 知道 作为 出色地
[æz; əz][ai][du:; də] ,
as I do ,
作为 我 做 ,

我想详细阐述这一点，因为没有人比我更了解。

[wɒt] [hɑ:m] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [bɪ'li:f] [dʌz] [ðə; ði] ['nɜ:vəs] ['sʌfərə(r)] .
what harm such a belief does the nervous sufferer .
什么 伤害 这样的 一个 信仰 做 这 紧张的 患者 .

这种想法会对神经衰弱者造成什么伤害?

['traɪɪŋ] [aʊt] ['fletʃəraɪzɪŋ] [ə'ləʊn] ,
Trying out Fletcherizing alone ,
尝试 出去 弗莱彻化 独自的 ,

独自尝试弗莱彻化

[wɪtʃ] [ai] [seɪ] [mʌst; məst][bi:; bi] [dʌn] [tə'geðə(r)] [wɪð] ['ʌðə(r)] [θɪŋz] [ɪf] [ju:; jʊ] [wɒnt] [tu:; tə] [get] [wel]
which I say must be done together with other things if you want to get well
哪个 我 说 必须 是 完毕 一起 和 其他 事物 如果 你 想 到 得到 出色地
[ænd; ənd] [steɪ] [wel] ,
and stay well ,
和 停留 出色地 ,

我认为，如果你想康复并保持健康，就必须同时做其他事情。

[ɪz] [laɪk] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði]['hænd(ə)l][ɒv; əv][æn; ən][æks][ænd; ənd]['gəʊɪŋ] [aʊt] ['ɪntuː][ðə; ði] [wʊdz] [tuː; tə] [kʌt]
is like taking the handle of an axe and going out into the woods to cut
是 喜欢 采取 这 处理 的 一个 斧头 和 去 出去 进入 这 树林 到 切
[daʊn] [ə; eɪ] [triː] .
down a tree .
向下 一个 树 .

这就像拿着斧柄到树林里去砍树一样。

[naʊ] [wɪð] ['fletʃəraɪzɪŋ] [juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] ['pɜːfɪktli] [gʊd] ['hænd(ə)l] ,
Now with Fletcherizing you have a perfectly good handle ,
现在 和 弗莱彻化 你 有 一个 完美 好的 处理 ,

现在经过弗莱彻化处理，你就拥有了一个非常结实的把手。

[bʌt; bət][juː; jʊ] [nəʊ] ['veri] [wel] [ðæt] [juː; jʊ][kænt] [kʌt] [ə; eɪ] [triː] [daʊn] [wɪð] ['əʊnli][æn; ən][æks]
but you know very well that you can't cut a tree down with only an axe
但 你 知道 非常 出色地 那 你 不能 切 一个 树 向下 和 仅有的 一个 斧头
['hænd(ə)l] .
handle .
处理 .

但你很清楚，你不可能只用斧柄就把树砍倒。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz][nɒt][ðə; ði] [fɔːlt] [ɒv; əv][ðə; ði]['hænd(ə)l] .
But that is not the fault of the handle .
但 那 是 不是 这 过错 的 这 处理 .

但这并非把手的错。

[ðə; ði] [fɔːlt] [ɪz] ['ɒbviəsli] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] .
The fault is obviously your own .
这 过错 是 明显地 你的 自己的 .

显然，这是你的错。

[naʊ] [sə'pəʊz] [juː; jʊ][get][ðə; ði][æks][ænd; ənd][fɪt][ðə; ði]['hænd(ə)l][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .
Now suppose you get the axe and fit the handle to it .
现在 认为 你 得到 这 斧头 和 合身 这 处理 到 它 .

现在假设你拿到了斧头，并把斧柄装了上去。

[juː; jʊ][kæn; kən] [ðen] [kʌt][ðə; ði] [triː] [daʊn] [ɪf] [juː; jʊ] [wɜːk] [hɑːd] [ɪ'nʌf] [æt; ət][ðə; ði][tɑːsk] .
You can then cut the tree down if you work hard enough at the task .
你 能 然后 切 这 树 向下 如果 你 工作 难的 足够的 在 这 任务 .

如果你足够努力，就可以把树砍倒。

[ə'gen] , [sə'pəʊz] [juː; jʊ] [kʌt] [ðə; ði] [triː] [hɑːf] [wei] [θruː] [ænd; ənd][kwɪt] .
Again , suppose you cut the tree half way through and quit .
再次 , 认为 你 切 这 树 一半 方式 通过 和 辞职 .

再假设你把树砍到一半就停下来了。

[wɪl] [ðə; ði][æks] [kiːp] [ɒn] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [wɜːk] [ɪz] [dʌn] ? -
Will the axe keep on until the work is done ? 33
将要 这 斧头 保持 在 直到 这 工作 是 完毕 ? -

斧头会一直砍到工作完成吗？33

[juː; jʊ] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɒt] ,
You know it will not ,
你 知道 它 将要 不是 ,

你知道这不会发生。

[ænd; ənd][juː; jʊ] ['veri] [wel] [nəʊ] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə][biː; bi] [kjʊəd] [juː; jʊ][mʌst; məst] [kiːp] [ɒn] ['duːɪŋ]
and you very well know if you wish to be cured you must keep on doing
和 你 非常 出色地 知道 如果 你 希望 到 是 治愈 你 必须 保持 在 正在做
[jɔː(r); jə(r)] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːk] [ɔː(r)] ['daɪətɪŋ] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv][nəʊ]['væljuː] [wɒt'evə(r)] [tuː; tə][juː; jʊ] .
your part of the work or dieting will be of no value whatever to you .
你的 部分 的 这 工作 或者 节食 将要 是 的 不 价值 任何 到 你 .

你很清楚，如果你想痊愈，就必须继续努力，否则节食对你来说将毫无价值。

[naʊ] [sə'pəʊz] [ə; eɪ][mæn] ['kʌmz] [ə'lɒŋ] [ænd; ənd] [telz] [ju:; jʊ] [ðæt] [ðə; ði][æks][ju:; jʊ][hæv; həv][ɪz][nəʊ]
Now suppose a man comes along and tells you that the axe you have is no
现在 认为 一个 男人 来 沿着 和 讲述 你 那 这 斧头 你 有 是 不
[gʊd] [ænd; ənd] ['ðeəfɔ:(r)] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nəʊ][ju:z][fɔ:(r); fə(r)][ju:; jʊ][tu:; tə] [ki:p] [ɒn] ['traɪɪŋ] [tu:; tə][ju:z][ˌaɪ 'ti:] .
good and therefore it is no use for you to keep on trying to use it .
好的 和 所以 它 是 不 使用 为了 你 到 保持 在 尝试 到 使用 它 .

现在假设有一个人走过来告诉你，你手里的斧子不好用，因此你继续使用它也是没用的。

[ðæt] [ɪz][ɪg'zæktli] [wɒt] [sʌm; səm] [fɪ'zɪʃən] [stɪl] [seɪ] [ə'baʊt] ['fletʃəraɪzɪŋ] .
That is exactly what some physicians still say about Fletcherizing .
那 是 确切地 什么 一些 医生 仍然 说 关于 弗莱彻化 .

这正是某些医生至今仍对弗莱彻化疗法的看法。

[bʌt; bət][ju:; jʊ] [seɪ] , " [ai][mʌst; məst] [kʌt] [ðɪs] [tri:] [daʊn] .
But you say , " I must cut this tree down .
但 你 说 , " 我 必须 切 这 树 向下 .

但你说：“我必须砍倒这棵树。”

['nəʊbədi] [wɪl] [du:; də][ˌaɪ 'ti:][fɔ:(r); fə(r)][ˌem 'i:] ; [haʊ] [ʃæl; ʃəl][ai][get][ˌaɪ 'ti:] [daʊn] ?
Nobody will do it for me ; how shall I get it down ?
无人 将要 做 它 为了 我 ; 如何 将 我 得到 它 向下 ?

没有人会帮我做这件事；我该如何把它记下来呢?

[kæn; kən][ju:; jʊ] [gɪv] [ˌem 'i:][æn; ən][æks] [ðæt] [wɪl] [kʌt][ˌaɪ 'ti:] [daʊn] ? "
Can you give me an axe that will cut it down ? "
能 你 给 我 一个 斧头 那 将要 切 它 向下 ? "

你能给我一把能把它砍倒的斧子吗?

" [əʊ] , [nəʊ] , " [hi:; hi] [rɪ'plaɪz] , " [bʌt; bət] ['eniweɪ] [ðeəz; ðəz][nəʊ][ju:z] ['fu:lɪŋ] [wɪð] [ðæt] [wʌn] .
" Oh , no , " he replies , " but anyway there's no use fooling with that one .
" 哦 , 不 , " 他 回复 , " 但 反正 有 不 使用 愚弄 和 那 一 .

“哦，不，”他回答说，“不过无论如何，跟那件事较劲也没用。”

" [ðen] , [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)] [dɪ'tɜ:mɪnd] [tu:; tə][du:; də][ðə; ði] [wɜ:k] , [ju:; jʊ] [seɪ] ,
" Then , if you are determined to do the work , you say ,
" 然后 , 如果 你 是 决定 到 做 这 工作 , 你 说 ,

“那么，如果你决心要做这项工作，你就说，

" [ai][hæv; həv][tu:; tə] [kʌt] [ðə; ði] [tri:] [daʊn] .
" I have to cut the tree down .
" 我 有 到 切 这 树 向下 .

我必须把这棵树砍掉。

[ju:; jʊ][hæv; həv][nəʊ]['ʌðə(r)][æks][tu:; tə]['ɒfə(r)][ˌem 'i:] , [səʊ][aɪm]['gəʊɪŋ][tu:; tə][traɪ][ðə; ði][wʌn][ai][hæv; həv]
You have no other axe to offer me , so I'm going to try the one I have
你 有 不 其他 斧头 到 提供 我 , 所以 我是 去 到 尝试 这 一 我 有
.
.
.

你没有其他斧子可以给我，所以我打算试试我手里的这把。

" [ænd; ənd][ju:; jʊ][gəʊ] [ə'hed] [ænd; ənd] [kʌt] [daʊn] [ðə; ði] [tri:] .
" And you go ahead and cut down the tree .
" 和 你 去 前方 和 切 向下 这 树 .

然后你就把树砍倒了。

[ðen] [dʒʌst][æz; əz][ju:; jʊ][hæv; həv] ['fɪnɪʃt] , [ðə; ði][mæn] ['kʌmz] [jɔ:(r); jə(r)] [wei] [ə'gen] , [ænd; ənd][ɪn]
Then just as you have finished , the man comes your way again , and in
然后 只是 作为 你 有 完成的 , 这 男人 来 你的 方式 再次 , 和 在
[greɪt] delight34
great delight34
伟大的 delight34

正当你忙完的时候，那人又朝你走来，而且非常高兴。34

[juː; jʊ] [kɔːl] [aʊt] [tuː; tə] [hɪm] : " [kʌm] [ænd; ənd] [siː] !
you call out to him : " Come and see !
你 称呼 出去 到 他 : " 来 和 看 !

你向他喊道："快来看！"

[ai] [kʌt] [ðɪs] [triː] [daʊn] [wɪð] [ðə; ði] [æks] [juː; jʊ] [sed] [wɒz; wəz] [nəʊ] [gʊd] !
I cut this tree down with the axe you said was no good !
我 切 这 树 向下 和 这 斧头 你 说 曾是 不 好的 !

我用你说不好用的那把斧子把这棵树砍倒了！

" [ðə; ði] [mæn] ['kɒmz] ['əʊvə(r)] [tuː; tə] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [sez] , " [wɛrz] [ðə; ði] [triː] ?
" The man comes over to you and says , " Where's the tree ?
" 这 男人 来 超过 到 你 和 说道 , " 在哪里? 这 树 ?

"那个人走过来问你：'树在哪里？'

[ai] [dəʊnt] [siː] [ˌaɪ 'tiː] !
I don't see it !
我 不 看 它 !

我没看到！

" [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ə'stɒnɪʃt] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [tel] [hɪm] , " [ðeə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [laɪz] [ɒn] [ðə; ði] [graʊnd] [raɪt] [bɪ'fɔː(r)] [jɔː(r); jə(r)] [aɪz] !
" You are astonished and you tell him , " There it lies on the ground right before your eyes !
" 你 是 惊讶 和 你 告诉 他 , " 那里 它 谎言 在 这 地面 正确的 前 你的 眼睛 !

你惊讶地告诉他："它就躺在你眼前的地上！"

[kænt] [juː; jʊ] [siː] [ˌaɪ 'tiː] ?
Can't you see it ?
不能 你 看 它 ?

你难道看不见吗？

" [bʌt; bət] [hiː; hi] [tɜːnz] [ænd; ənd] [wɔːks] [ə'weɪ] ['seɪɪŋ] : " [ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] [triː] [ðeə(r)] ;
" But he turns and walks away saying : " There is no tree there ;
" 但 他 转弯 和 散步 离开 说 : " 那里 是 不 树 那里 ;

但他转身走开，说道："那里没有树；

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɔːl] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [maɪnd] .
it is all in your mind .
它 是 全部 在 你的 头脑 .

这一切都只是你的想法。

" [ðɪs] [ɪz] [ɪg'zæktli] [wɒt] ['piːp(ə)l] [wɪð] " [nɜːvz] " [hæv; həv] [biːn] [təʊld] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [baɪ] [fɪ'zɪʃən] ,
" This is exactly what people with " nerves " have been told again and again by physicians ,
" 这 是 确切地 什么 人们 和 " 神经 " 有 到过 讲述 再次 和 再次 经过 医生 ,

"这正是医生们反复告诉那些患有神经衰弱症的人的话。"

[baɪ] ['relətɪvz] , [ænd; ənd] [baɪ] [məʊst] ['ʌðə(r)] ['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] ['nevə(r)] [hæd; həd] " [nɜːvz] .
by relatives , and by most other people who have never had " nerves .
经过 亲属 , 和 经过 最多 其他 人们 WHO 有 绝不 有 " 神经 .

亲戚们，以及大多数其他从未患过"神经病"的人都这样认为。

" [ai] [tel] [juː; jʊ] [ðiːz] [θɪŋz] [səʊ] [ðæt] [wen] [juː; jʊ] [bɪˈɡɪn] [tuː; tə] [iːt] [ˈspeərɪŋli] [ænd; ənd] [tʃuː]
" I tell you these things so that when you begin to eat sparingly and chew
" 我 告诉 你 这些 事物 所以 那 什么时候 你 开始 到 吃 少量地 和 嚼
[jɔː(r); jə(r)] [fuːd] [tuː; tə] [ə; eɪ] [kriːm] [juː; jʊ] [meɪ] [ˈfɔːtɪfaɪ] [jɔːˈself] [əˈɡenst] [wel] - [ˈmiːnɪŋ] [bʌt; bət]
your food to a cream you may fortify yourself against well - meaning but
你的 食物 到 一个 奶油 你 可能 强化 你自己 反对 出色地 - 意义 但
[mɪˈsteɪkən] [frendz] [ænd; ənd] [ˈrelətɪvz] .
mistaken friends and relatives .
错误 朋友们 和 亲属 .

"我告诉你们这些事，是为了让你们在节制饮食、细嚼慢咽的时候，能够抵御那些好心但却误解你们的朋友和亲戚。

[ænd; ənd] , [ˈɒdli] [ɪˈnʌf] ,
And , oddly enough ,
和 , 奇怪 足够的 ,

而且，奇怪的是，

[ˌaɪ ˈtiː] [dʌz] [siːm] [ðæt] [ðə; ði] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [wɪð] " [nɜːvz] " [hæz; həz] [mɔː(r)] [frendz] [ænd; ənd] [ˈrelətɪvz]
it does seem that the individual with " nerves " has more friends and relatives
它 做 似乎 那 这 个人 和 " 神经 " 有 更多的 朋友们 和 亲属
[ðæn; ðən] [ˈeni] [ˈʌðə(r)] [ˈpɜːs(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːld] . -
than any other person in the world . 35
比 任何 其他 人 在 这 世界 . -

似乎患有"神经质"的人比世界上任何其他人都拥有更多的亲朋好友。35

[rɪˈmembə(r)] [juː; jʊ] [mʌst; məst] [nɒt] [ˈəʊnli] [tʃuː] [jɔː(r); jə(r)] [fuːd] [tuː; tə] [ðə; ði] [kənˈsɪstənsi] [ɒv; əv] [kriːm]
Remember you must not only chew your food to the consistency of cream
记住 你 必须 不是 仅有的 嚼 你的 食物 到 这 一致性 的 奶油
[fɔː(r); fə(r)] [wʌn] [ɔː(r)] [tuː] [mʌnθs] ,
for one or two months ,
为了 一 或者 二 几个月 ,

记住，你不仅要连续一两个月把食物咀嚼到奶油状，

[juː; jʊ] [mʌst; məst] [meɪk] [ðɪs] [ˈpræktɪs] [ə; eɪ] [ˈlaɪflɒŋ] [ˈhæbɪt] .
you must make this practice a lifelong habit .
你 必须 制作 这 实践 一个 终身 习惯 .

你必须将这种做法养成终身习惯。

[ɪf] [juː; jʊ] [ˈkænɒt] [teɪk] [taɪm] [tuː; tə] [iːt] [ə; eɪ] [miːl] [ɪn] [ðɪs] [wei] ,
If you cannot take time to eat a meal in this way ,
如果 你 不能 拿 时间 到 吃 一个 一顿饭 在 这 方式 ,

如果你不能抽出时间以这种方式用餐，

[juː; jʊ] [hæd; həd] [mʌtʃ] [ˈbetə(r)] [ɡəʊ] [ˈhʌŋɡri] .
you had much better go hungry .
你 有 很多 更好的 去 饥饿的 .

你最好饿着肚子。

[tuː; tə] [ˈpiːp(ə)l] [huː] [ˈtræv(ə)l] [ænd; ənd] [mʌst; məst] [ˈfriːkwəntli] [teɪk] [ðeə(r)] [miːlz] [ɪn] [ˈreɪlrəʊd] [ˈiːtɪŋ]
To people who travel and must frequently take their meals in railroad eating
到 人们 WHO 旅行 和 必须 频繁地 拿 他们的 餐 在 铁路 吃
[ˈhaʊzɪz] ,
houses ,
房屋 ,

对于经常出差旅行且必须在铁路餐车用餐的人来说，

[ai] [wʊd] [seɪ] , [ɡet] [sʌm; səm] [bred] [ænd; ənd] [ˈbʌtə(r)] [ˈsænwɪtʃz] [ænd; ənd] [iːt] [ðem; ðəm] [ˈsləʊli]
I would say , get some bread and butter sandwiches and eat them slowly
我 会 说 , 得到 一些 面包 和 黄油 三明治 和 吃 他们 缓慢地
[waɪl] [ɒn] [ðə; ði] [treɪn] .
while on the train .
尽管 在 这 火车 .

我的建议是，买些面包黄油三明治，在火车上慢慢享用。

[ðeə(r)] [ɪz] ['ɔːlweɪz] [ə; eɪ] [tʃɑːns] [tuː; tə] [sɪ'kjʊə(r)] [ɔːl] [juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [iːt] , [tuː] .
There is always a chance to secure all you need to eat , too .
那里 是 总是 一个 机会 到 安全的 全部 你 需要 到 吃 , 也 .

总有机会确保你有足够的食物。

[juː; jʊ] [meɪ] [nɒt] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [sɪt] [æn; ən] ['aʊə(r)] [æt; ət] [ðə; ði] ['teɪb(ə)l] — [ðə; ði] [taɪm]
You may not always be able to sit an hour at the table — the time
你 可能 不是 总是 是 有能力的 到 坐 一个 小时 在 这 桌子 — 这 时间

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [gɪv] [tuː; tə] [ə; eɪ] [miːl] [ɪf] [wiː; wi] [iːt] [æz; əz] [wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] .
we should give to a meal if we eat as we should .
我们 应该 给 到 一个 一顿饭 如果 我们 吃 作为 我们 应该 .

你可能无法总是坐在餐桌旁一个小时——如果我们好好吃饭，就应该花这个时间吃饭。

[ai] [nəʊ] ['meni] ['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] [tuː; tə] [ðɪs] [ruːl] [ɒn] [ðə; ði] [graʊnd] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi] ['fɒləʊd] [ˌaɪ 'tiː]
I know many object to this rule on the ground that if we followed it
我 知道 许多 目的 到 这 规则 在 这 地面 那 如果 我们 随后 它

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [get] ['nʌθɪŋ] [els] [dʌn] .
we should get nothing else done .
我们 应该 得到 没有什么 别的 完毕 .

我知道很多人反对这条规则，理由是如果我们遵守这条规则，我们就什么都做不了了。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] ['nɒns(ə)ns] .
But that is nonsense .
但 那 是 废话 .

但这纯属无稽之谈。

[dɪd] [nɒt] [ðə; ði] ['mɑːstə(r)] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] [ɔːl] [seɪ] , " [ɑː(r); ə(r)] [ðeə(r)] [nɒt] [twelv] ['aʊəz] [ɪn] [ðə; ði] [deɪ] ?
Did not the Master of us all say , " Are there not twelve hours in the day ?
做过 不是 这 掌握 的 我们 全部 说 , " 是 那里 不是 十二 小时 在 这 天 ?

我们众人的主不是说过：“一天不是有十二个小时吗？”

" [ðen] [kæn; kən] [wiː; wi] [nɒt] [dɪ'vəʊt] [θriː] [ɒv; əv] [ðə; ði] [twelv] [tuː; tə] ['aʊə(r)] [fuːd] ?
" Then can we not devote three of the twelve to our food ?
" 然后 能 我们 不是 奉献 三 的 这 十二 到 我们的 食物 ?

那么，我们难道不能将十二天中的三天用于食物吗？

[ɪf] [wiː; wi] [hæv; həv] [naɪn] ['aʊəz] [ɪn] [wɪtʃ] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [æt; ət] ['aʊə(r)] [haɪɪst] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] ,
If we have nine hours in which we are at our highest efficiency ,
如果 我们 有 九 小时 在 哪个 我们 是 在 我们的 最高 效率 ,

如果我们有九个小时效率最高，

[ɪz] [ˌaɪ 'tiː] [nɒt] [gʊd] [sens] , [ɪf] [wiː; wi] eat36
is it not good sense , if we eat36
是 它 不是 好的 感觉 , 如果 我们 eat36

如果我们吃36，这难道不是合乎常理的吗？

[θriː] [miːlz] [ə; eɪ] [deɪ] , [tuː; tə] [gɪv] [θriː] ['aʊəz] [tuː; tə] [ðiːz] [miːlz] ?
three meals a day , to give three hours to these meals ?
三 餐 一个 天 , 到 给 三 小时 到 这些 餐 ?

一天三餐，每餐花三个小时？

[ðeə(r)] [ɪz] ['əʊnli] [wʌn] [seɪn] ['ɑːnsə(r)] [tuː; tə] [ðə; ði] ['kwestʃən] ; [wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [æn; ən] ['aʊə(r)]
There is only one sane answer to the question ; we should take an hour
那里 是 仅有的 一 理智 回答 到 这 问题 ; 我们 应该 拿 一个 小时

[fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [miːl] .
for a meal .
为了 一个 一顿饭 .

这个问题只有一个合理的答案：我们应该花一个小时吃饭。

['evri] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [sʌm; səm] [ˌmægə'ziːn] ['raɪtə(r)] [wɪl] [steɪt] [ðæt] [ðə; ði] ['tʃuːɪŋ] [ɒv; əv] [fuːd]
Every now and then some magazine writer will state that the chewing of food
每一个 现在 和 然后 一些 杂志 作家 将要 状态 那 这 咀嚼 的 食物
[tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [dʌz] [nɒt] [help] ['enibɒdi] .
to a cream does not help anybody .
到 一个 奶油 做 不是 帮助 任何人 .

时不时地，会有一些杂志撰稿人声称，把食物嚼成糊状对任何人都没有好处。

[hiː; hi] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] ['swɒləʊ] [jɔː(r); jə(r)] [fuːd] ['eni] [əʊld] [wei] [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl]
He will tell you that you can swallow your food any old way and it will
他 将要 告诉 你 那 你 能 吞 你的 食物 任何 老的 方式 和 它 将要
[nɒt] [hɜːt] [juː; jʊ][ɪn][ðə; ði] [liːst] .
not hurt you in the least .
不是 伤害 你 在 这 至少 .

他会告诉你，你可以用任何方式吞咽食物，都不会对你造成任何伤害。

[ɪn][fækt] , [ai] ['æktʃuəli] [sɔː] [æn; ən]['ɑːtɪk(ə)l][ɪn][wʌn][ɒv; əv]['aʊə(r)] ['liːdɪŋ] [ˌpɪri'ɑːdɪkəlz] [kən'teɪnɪŋ] [dʒʌst]
In fact , I actually saw an article in one of our leading periodicals containing just
在 事实 , 我 实际上 锯 一个 文章 在 一 的 我们的 领导 期刊 包含 只是
[sʌtʃ] ['steɪtmənts] .
such statements .
这样的 声明 .

事实上，我确实在一家主流期刊上看到过一篇文章，其中包含类似的说法。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] , [ai] [sə'pəʊz] , [hæv; həv]['əʊnli] ['pɪti] [fɔː(r); fə(r)][æn; ən]['edɪtə(r)] [huː] [wʊd] [gɪv] [speɪs]
We should , I suppose , have only pity for an editor who would give space
我们 应该 , 我 认为 , 有 仅有的 遗憾 为了 一个 编辑 WHO 会 给 空间
[tuː; tə] [sʌtʃ] [stʌf] ,
to such stuff ,
到 这样的 东西 ,

我想，我们应该同情那些会给这种内容提供版面的编辑。

[ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsəʊ] ['pɪti] [ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)] [retʃ] [huː] [baɪ] ['raɪtɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['straɪvɪŋ] [tuː; tə]
and should also pity the poor wretch who by writing it is striving to
和 应该 还 遗憾 这 贫穷的 可怜虫 WHO 经过 写作 它 是 努力 到
[ə'teɪn] [ˌnəʊtə'raɪəti] .
attain notoriety .
达到 恶名 .

也应该同情这个可怜的家伙，他写这篇文章是为了博取名声。

[æt; ət] ['eni] [reɪt] [ðeə(r)][ɪz][wʌn] ['eksələnt] [θɪŋ] [ə'baʊt] [sʌtʃ] [laɪz] ,
At any rate there is one excellent thing about such lies ,
在 任何 速度 那里 是 一 出色的 事物 关于 这样的 谎言 ,

无论如何，这类谎言也有其优点。

[ðeɪ] [duː; də] [hɑːm] [fɔː(r); fə(r)]['əʊnli][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [waɪl] .
they do harm for only a little while .
他们 做 伤害 为了 仅有的 一个 小的 尽管 .

它们只会造成短暂的伤害。

[wen] ['piːp(ə)l] [faɪnd] [aʊt] [ðæt] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ɪz]['hɑːmf(ə)l][tuː; tə][ðem; ðəm] , [ðeɪ] ['juːʒuəli; 'juːʒəli][kwɪt]
When people find out that a thing is harmful to them , they usually quit
什么时候 人们 寻找 出去 那 一个 事物 是 有害 到 他们 , 他们 通常 辞职
[ˌaɪ 'tiː] ,
it ,
它 ,

当人们发现某样东西对自己有害时，他们通常会放弃它。

[nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] ['meni] [ˌnəʊtə'raɪəti] ['si:kə] [ɑ:(r); ə(r)] [ɜːdʒɪŋ] [ænd; ənd] [ɪn'kʌrɪdʒɪŋ] [ðem; ðəm]
no matter how many notoriety seekers are urging and encouraging them
不 事情 如何 许多 恶名 寻求者 是 敦促 和 鼓励 他们
[tu:; tə] [ki:p] [ɒn] . -
to keep on . 37
到 保持 在 . -

无论有多少想出名的人敦促和鼓励他们继续下去。37

['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli][ðə; ði]['sʌfərə(r)] [wɪð] " [nɜ:vz] " [ɪz][ðə; ði]['əʊnli][wʌn][ɪn][ðə; ði] ['haʊshəʊld] [hu:] [wɪl] [i:t]
Usually the sufferer with " nerves " is the only one in the household who will eat
通常 这 患者 和 " 神经 " 是 这 仅有的 一 在 这 家庭 WHO 将要 吃
['speərɪŋli] [ænd; ənd] [tʃu:] [hɪz; ɪz] [fu:d] ['sləʊli] .
sparingly and chew his food slowly .
少量地 和 嚼 他的 食物 缓慢地 .

通常情况下，家中只有患有“神经质”的人才会少吃、细嚼慢咽。

[bʌt; bət] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ai][faɪnd][æn; ən] [ɪn'telɪdʒənt] ,
But now and then I find an intelligent ,
但 现在 和 然后 我 寻找 一个 聪明的 ,

但偶尔我也会遇到聪明的，

[ˌsɪmpə'θetɪk] [mæn] [hu:] [wɪl] [du:; də][səʊ][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['helpf(ə)l][tu:; tə][hɪz; ɪz][waɪf] .
sympathetic man who will do so because it is helpful to his wife .
交感神经 男人 WHO 将要 做 所以 因为 它 是 有帮助 到 他的 妻子 .

富有同情心的男人，他会这样做，因为这对他的妻子有帮助。

[hi:; hi] ['simpəθaiz] [wɪð] [hɜ:(r); hə(r)] [ɪn'fɜ:məti] , [ænd; ənd] [wɪð] [faɪn] [self] - [dɪ'naɪəl] [i:ts] [æz; əz][ʃi:; ʃi]
He sympathizes with her infirmity , and with fine self - denial eats as she
他 表示同情 和 她 虚弱 , 和 和 美好的 自己 - 拒绝 吃 作为 她
[dʌz] .
does .
做 .

他体谅她的身体虚弱，克制自己，和她一样进食。

[ænd; ənd] [nəʊt] [ðɪs] : [hi:; hi]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [dɪ'raɪvz] ['benɪfɪt] [frɒm; frəm][səʊ]['du:ɪŋ] .
And note this : he usually derives benefit from so doing .
和 笔记 这 : 他 通常 衍生 益处 从 所以 正在做 .

请注意：他这样做通常会获得好处。

[taɪm] ['ɑ:ftə(r)][taɪm] [wen] [ai][hæv; həv][pʊt][ə; eɪ] ['nɜ:vəs] ['wʊmən]['ʌndə(r)] [ðɪs] ['redʒɪmən] ,
Time after time when I have put a nervous woman under this regimen ,
时间 后 时间 什么时候 我 有 放 一个 紧张的 女士 在下面 这 方案 ,

我一次又一次地让紧张的女性接受这种治疗方案，

[ænd; ənd] [ðen] [hɜ:(r); hə(r)] ['hʌzbənd] [ɪ'lektɪd] [tu:; tə][gəʊ] [ə'lɒŋ] [wɪð] [hɜ:(r); hə(r)] ,
and then her husband elected to go along with her ,
和 然后 她 丈夫 当选 到 去 沿着 和 她 ,

然后，她的丈夫决定陪她一起去。

[ai][hæv; həv][hæd; həd][ðə; ði][mæn] [kʌm] [tu:; tə][ˌem 'i:][ænd; ənd] [seɪ] : " [wel] , ['dɒktə(r)] ,
I have had the man come to me and say : " Well , doctor ,
我 有 有 这 男人 来 到 我 和 说 : " 出色地 , 医生 ,

曾有人走过来对我说：“医生，

[ai][dɪ'kleə(r)][aɪm] ['fi:lɪŋ] [ə; eɪ] [həʊl] [lɒt]['betə(r)][maɪ'self] !
I declare I'm feeling a whole lot better myself !
我 宣布 我是 感觉 一个 所有的 很多 更好的 我 !

我感觉好多了！

[ai][doʊnt][get] ['sli:pi] ['eni] [mɔ:(r)]['djʊərɪŋ][ðə; ði] ['deɪtaɪm] ,
I don't get sleepy any more during the daytime ,
我 不 得到 困 任何 更多的 期间 这 白天 ,

我白天不再犯困了。

[ænd; ənd] [ðæt] [peɪn] [ai] [juːst] [tuː; tə] [hæv; həv] [ɪn] [ðə; ði] ['riːdʒən] [ɒv; əv] [maɪ] ['lɪvə(r)] [ɪz] [gɒn] !
and that pain I used to have in the region of my liver is gone !
和 那 疼痛 我 用过的 到 有 在 这 地区 的 我的 肝 是 已消失 !

我以前肝脏部位的疼痛消失了!

" [ænd; ənd] [səʊ] [ɒn] [ænd; ənd] [ɒn] .
" And so on and on .
" 和 所以 在 和 在 .

如此等等。

[ðə; ði] [fækt] [ɪz] [dʒʌst] [ðɪs] :
The fact is just this :
这 事实 是 只是 这 :

事实就是如此:

['enibɒdi] [huː] ['fɒləʊz] [ðə; ði] [ruːlz] [ðæt] [ai] ['lɜːnɪd] [tuː; tə] [ə'plai] [ɪn] [maɪ] [əʊn] [keɪs] ['kænɒt] [feɪl] [tuː; tə] [biː; bi] ['benɪfɪtɪd] .
anybody who follows the rules that I learned to apply in my own case cannot fail to be benefited .
任何人 WHO 跟随 这 规则 那 我 学习 到 申请 在 我的 自己的 案件 不能 失败 到 是 受益 .

任何人只要遵循我从自身经历中学到并应用的规则，就一定会受益。

[ænd; ənd] [ɔːl'ðəʊ] [ðəʊz] [nɒt] [ɪn'klaɪnd] [tuː; tə] " [nɜːvz] " [kæn; kən] [iːt] [ə; eɪ] ['greɪtə(r)] [və'raɪəti] [ɒv; əv] [fuːd] , -
And although those not inclined to " nerves " can eat a greater variety of food , 38
和 虽然 那些 不是 倾斜 到 " 神经 " 能 吃 一个 更大的 种类 的 食物 , -

虽然那些不喜“神经质”的人可以食用更多种类的食物，38

[ɪts] ['greɪtli] [tuː; tə] [biː; bi] [dɪ'zaɪəd] [wen] [ðeə(r)] [ɪz] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['pɜːs(ə)n] [ɪn] [ə; eɪ] ['haʊshəʊld] [ɒv; əv] ['grəʊn,ʌp] [ðæt] [ɔːl] ['ʌðə(r)] ['membəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fæməli] ['entə(r)] [tə'geðə(r)] ['ɪntuː] [ðɪs] [θɪŋ] .
it's greatly to be desired when there is a nervous person in a household of grownups that all other members of the family enter together into this thing .
它是 非常 到 是 想要的 什么时候 那里 是 一个 紧张的 人 在 一个 家庭 的 大人 那 全部 其他 成员 的 这 家庭 进入 一起 进入 这 事物 .

如果一个成年人家庭中有一个神经质的人，那么最好是让其他家庭成员一起参与到这件事中来。

[ˌaɪ 'tiː] [kʊd; kəd] [nɒt] [feɪl] [tuː; tə] [help] ['evri] [wʌn] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] .
It could not fail to help every one of them .
它 可以 不是 失败 到 帮助 每一个 一 的 他们 .

它一定会对他们每个人有所帮助。

[tuː; tə] [biː; bi] ['truːθfl] ,
To be truthful ,
到 是 真实 ,

说实话，

[ɪn] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [juː; jʊ] [wɪl] [ɔːl] [faɪnd] [ˌaɪ 'tiː] ['maɪti] [hɑːd] [tuː; tə] [pə'sɪst] [ɪn] ['tʃuːɪŋ] [ɔːl] [jɔː(r); jə(r)] [fuːd] [tuː; tə] [ə; eɪ] [kriːm] .
in the beginning you will all find it mighty hard to persist in chewing all your food to a cream .
在 这 开始 你 将要 全部 寻找 它 强大的 难的 到 坚持 在 咀嚼 全部 你的 食物 到 一个 奶油 .

一开始，你们都会发现很难坚持把所有食物都嚼成糊状。

['maʊθfʊl] ['ɑːftə(r)] ['maʊθfʊl] [ɒv; əv] [fuːd] [wɪl] [get] [ə'weɪ] [frɒm; frəm] [juː; jʊ] [wen] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt]
Mouthful after mouthful of food will get away from you when you are not
一口气 后 一口气 的 食物 将要 得到 离开 从 你 什么时候 你 是 不是

['θɪŋkɪŋ] .
thinking .
思维 .

当你不加思考时，一口接一口的食物就会不知不觉地吃下去。

[ðɪs] [dʒʌst] [gəʊz] [tuː; tə] [ʃəʊ] [haʊ] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ɒv; əv] ['bəʊltɪŋ] ['aʊə(r)] [fuːd] .
This just goes to show how we are in the habit of bolting our food .
这 只是 去 到 展示 如何 我们 是 在 这 习惯 的 螺栓连接 我们的 食物 .

这正好说明我们有多么习惯狼吞虎咽地吃东西。

[æt; ət] [fɜːst] ['piːp(ə)l] [huː] ['fletʃə,raiz] [ɔː(r)] [tʃuː] [ðeə(r)] [fuːd] ['pɜːfɪktli] , ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [luːz] [weɪt] .
At first people who Fletcherize or chew their food perfectly , usually lose weight .
在 第一的 人们 WHO 弗莱彻化 或者 嚼 他们的 食物 完美 , 通常 失去 重量 .

起初，那些能将食物咀嚼得非常细腻的人，通常会减轻体重。

[ai] [məʊst] ['sɜːt(ə)nli] [dɪd] .
I most certainly did .
我 最多 当然 做过 .

当然，我的确这么做了。

[ai] [lɒst] [ə'baʊt] ['twenti] [paʊndz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ɒv; əv] [,aɪ 'tiː] ,
I lost about twenty pounds because of it ,
我 丢失的 关于 二十 磅 因为 的 它 ,

我因此减掉了大约二十磅。

[bʌt; bət] [ai] [wɒz; wəz] [səʊ] [wel] [ænd; ənd] [felt] [səʊ] [gʊd] [ai] [kʊd; kəd] ['ɔːlməʊst] [hæv; həv] [dʒʌmpt] ['əʊvə(r)]
but I was so well and felt so good I could almost have jumped over
但 我 曾是 所以 出色地 和 毛毡 所以 好的 我 可以 几乎 有 跳了起来 超过

[ðə; ði] [nɔːθ] [stɑː(r)] .
the North Star .
这 北 星星 .

但我当时身体状况非常好，感觉棒极了，我几乎可以跳过北极星。

[ai] [nəʊ] [ðæt] , [ʌn'fɔːtʃənətli] ,
I know that , unfortunately ,
我 知道 那 , 很遗憾 ,

我知道，很遗憾，

[ə; eɪ] [lɒt] [ɒv; əv] ['piːp(ə)l] [wɪð] " [nɜːvz] " [hæv; həv] ['stɑːtɪd] [tuː; tə] [tʃuː] [ðeə(r)] [fuːd] ['keəfəli]
a lot of people with " nerves " have started to chew their food carefully
一个 很多 的 人们 和 " 神经 " 有 开始 到 嚼 他们的 食物 小心

[ænd; ənd] [tuː; tə] [iːt] ['speərɪŋli] ,
and to eat sparingly ,
和 到 吃 少量地 ,

许多神经紧张的人开始细嚼慢咽，并且少食多餐。

[bʌt; bət] [ðə; ði] ['mɪnɪt] [ðeɪ] [faʊnd] [ðəm'selvz] ['luːzɪŋ] [weɪt] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] ['fraɪt(ə)nd] [ænd; ənd]
but the minute they found themselves losing weight they were frightened and
但 这 分钟 他们 成立 他们自己 输 重量 他们 是 害怕 和

[kwɪt] .
quit .
辞职 .

但当他们发现自己体重下降时，他们就害怕了，然后放弃了。

[ðeɪ] [went] [ɒn] ['kæriɪŋ] [ðæt] ten39
They went on carrying that ten39
他们 去 在 携带 那 ten39

他们继续携带那十39

[ɔ:(r)] ['twenti] [ɔ:(r)] ['θɜ:ti] [paʊndz] [ɒv; əv] [fleʃ] [ænd; ənd] [ɔ:l] [ðə; ði] [taɪm] ['sʌfərɪŋ] [ðə; ði] ['tɔ:tʃə]
or twenty or thirty pounds of flesh and all the time suffering the tortures
或者 二十 或者 三十 磅 的 肉 和 全部 这 时间 痛苦 这 酷刑
[ɒv; əv] [ðə; ði] [dæmd] [dʒʌst] [ɪn] ['ɔ:də(r)] [ðæt] [ðeɪ] [mait] [ki:p] [ˌaɪ 'ti:] .
of the damned just in order that they might keep it .
的 这 该死的 只是 在 命令 那 他们 可能 保持 它 .

或者二十磅或三十磅的肉，并且一直遭受地狱般的折磨，仅仅为了保住这些肉。

[bʌt; bət] [ɒv; əv] [wɒt] ['benɪfɪt] [ɑ:(r); ə(r)] [ə; eɪ] ['sɜ:t(ə)n] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] ['ekstrə] [paʊndz] [ɒv; əv] [fleʃ]
But of what benefit are a certain number of extra pounds of flesh
但 的 什么 益处 是 一个 肯定 数字 的 额外的 磅 的 肉
[ænd; ənd] [haʊ] [kæn; kən] [ə; eɪ] [mæn] [ɪk'spleɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['sensləs] ['ækʃ(ə)n] ?
and how can a man explain such a senseless action ?
和 如何 能 一个 男人 解释 这样的 一个 无意义的 行动 ?

但是，多出来的几磅肉有什么好处呢？一个人又该如何解释这种毫无意义的行为呢？

[ðə; ði] [ə'stɒnɪʃɪŋ] [θɪŋ] [ɪz] [ðæt] ['meni] [fɪ'zɪʃən] [ɑ:(r); ə(r)] ['wɪlɪŋ] [tu:; tə] [kən'dem] [ə; eɪ] [kjʊə(r)]
The astonishing thing is that many physicians are willing to condemn a cure
这 惊人 事物 是 那 许多 医生 是 愿意的 到 谴责 一个 治愈
[dʒʌst] [æz; əz] [su:n] [æz; əz] [ðeɪ] [faɪnd] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [hæz; həz] [lɒst] [ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] [bi:f] .
just as soon as they find the patient has lost a pound of beef .
只是 作为 很快 作为 他们 寻找 这 病人 有 丢失的 一个 磅 的 牛肉 .

令人惊讶的是，许多医生只要发现病人瘦了一磅牛肉，就愿意否定这种疗法。

[bʌt; bət] [æz; əz] [ai] [sed] [bɪ'fɔ:(r)] ,
But as I said before ,
但 作为 我 说 前 ,

但正如我之前所说，

[ðə; ði] ['praɪməri] ['mɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [mæn] [ɪn] [ðɪs] [wɜ:ld] [ɪz] [nɒt] [tu:; tə] [reɪz] [bi:f] .
the primary mission of man in this world is not to raise beef .
这 基本的 使命 的 男人 在 这 世界 是 不是 到 增加 牛肉 .

人类在这个世界上的首要任务不是养牛。

[ai] [du:; də] [nɒt] [faɪnd] [fɔ:lt] [wɪð] [ðə; ði] ['reɪzɪŋ] [ɒv; əv] [bi:f] [ɪn] [ðə; ði] ['fi:dɪŋ] [jɑ:rdz] ,
I do not find fault with the raising of beef in the feeding yards ,
我 做 不是 寻找 过错 和 这 提高 的 牛肉 在 这 喂养 码 ,

我并不认为在饲养场饲养肉牛有什么问题。

[bʌt; bət] [ɪf] [bi:f] [mʌst; məst] [bi:; bi] [reɪzd] [let] [ˌju: 'es] [kən'faɪn] [ðə; ði] ['ɪndəstri] [tu:; tə] [ðə; ði] ['kæt(ə)l] [penz]
but if beef must be raised let us confine the industry to the cattle pens
但 如果 牛肉 必须 是 提高 让 我们 局限 这 行业 到 这 牛 钢笔
[ænd; ənd] [stɒk] [jɑ:rdz] .
and stock yards .
和 库存 码 .

但如果一定要养牛，那就应该把养牛业限制在牛栏和牲畜围栏内。

[let] [ˌju: 'es] [nɒt] ['wɜ:ʃɪp] [ˌaɪ 'ti:] [tu:; tə] [ðə; ði] [dɪ'gri:] [ðæt] [wi:; wi] [wʊd] ['rɑ:ðə(r)] [lɪv; laɪv] [ɪn] [hel]
Let us not worship it to the degree that we would rather live in hell
让 我们 不是 崇拜 它 到 这 程度 那 我们 会 相当 居住 在 地狱
[ðæn; ðən] [pɑ:t] [wɪð] [ə; eɪ] [fju:] ['ekstrə] [paʊndz] [ðæt] [ˌəʊvə'ləʊd] ['aʊə(r)] [əʊn] ['bɒdɪz] .
than part with a few extra pounds that overload our own bodies .
比 部分 和 一个 很少 额外的 磅 那 超载 我们的 自己的 身体 .

我们不要过度崇拜它，以至于宁愿下地狱也不愿减掉几磅会加重我们身体负担的赘肉。

[naʊ] [dʒʌst] [hɪə(r)] [ai] [wɒnt] [ˌaɪ 'ti:] [dɪ'stɪŋktli] [ˌʌndə'stʊd] , [æz; əz] [ai] [hæv; həv] [sed] [bɪ'fɔ:(r)] ,
Now just here I want it distinctly understood , as I have said before ,
现在 只是 这里 我 想 它 明显地 理解 , 作为 我 有 说 前 ,

现在，我只想让大家清楚地理解我之前说过的话：

[ðæt] [ðɪs] [tekst][ɪz][praɪ'merəli][fɔː(r); fə(r)] ['fʌŋkʃən(ə)l] ['nɜːvəs] [keɪsɪz] .
that this text is primarily for functional nervous cases .
那 这 文本 是 主要 为了 功能性 紧张的 案例 .

本文主要针对功能性神经系统疾病患者。

[tjuː'bɜːkjələ(r)]['piːp(ə)l] [bɪ'lɒŋ] [tuː; tə] an40
Tubercular people belong to an40
结核病 人们 属于 到 an40

肺结核患者属于an40

[ɪn'taɪəli] ['dɪfrənt] [klɑːs] .
entirely different class .
完全 不同的 班级 .

完全不同的类别。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][lɪv; laɪv][aʊt][ɒv; əv] [dɔːz] [deɪ] [ænd; ənd] [naɪt] [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd] , [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] ,
They should live out of doors day and night and should , if possible ,
他们 应该 居住 出去 的 门 天 和 夜晚 和 应该 , 如果 可能的 ,

他们应该日夜生活在户外，如果可能的话，

[biː; bi] ['triːtɪd] [æt; ət]['aʊtdɔː(r)] [ˌɪnstɪ'tjuːʃənz] [ɪ'stæblɪʃt] [fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] [keɪsɪz] .
be treated at outdoor institutions established for such cases .
是 治疗 在 户外的 机构 已确立的 为了 这样的 案例 .

应在为此类病例设立的户外医疗机构接受治疗。

[bʌt; bət][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [wɪð] " [nɜːvz] " [wɪl] [faɪnd] [wɒt] [hiː; hi] [niːdz] [ænd; ənd] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː]
But the individual with " nerves " will find what he needs and will find it
但 这 个人 和 " 神经 " 将要 寻找 什么 他 需求 和 将要 寻找 它
[ə'bʌndəntli] [ɪf] [hiː; hi][hæz; həz] [ɪ'nʌf] [dɪˌtɜːmɪ'neɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [teɪk] [həʊld][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [kiːp]
abundantly if he has enough determination to take hold of it and keep
大量 如果 他 有 足够的 决心 到 拿 抓住 的 它 和 保持
[æt; ət][ˌaɪ 'tiː] .
at it .
在 它 .

但是，有“胆量”的人总能找到自己需要的东西，而且只要有足够的决心去抓住它并坚持下去，就能找到很多。

[ɒn] [ðə; ði] [pɑːt] [ɒv; əv] ['meni] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [teɪk] [ɔːl] [ðə; ði] [dɪˌtɜːmɪ'neɪʃ(ə)n] [ðeɪ] [hæv; həv][tuː; tə] [tʃuː]
On the part of many it will take all the determination they have to chew
在 这 部分 的 许多 它 将要 拿 全部 这 决心 他们 有 到 嚼
[ðeə(r)] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [ænd; ənd] ['ɔːlweɪz] [iːt] ['speərɪŋli] .
their food to a cream and always eat sparingly .
他们的 食物 到 一个 奶油 和 总是 吃 少量地 .

对许多人来说，他们需要拿出全部的决心，把食物嚼成糊状，并且总是少吃。

[ɪn] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] ['teɪkən] , ['dʒʌdʒmənt][mʌst; məst][ɒv; əv] [kɔːs] [biː; bi] [juːst]
In regard to the amount of food taken , judgment must of course be used
在 看待 到 这 数量 的 食物 已采取 , 判断 必须 的 课程 是 用过的
.
.
.

至于食物摄入量，当然需要根据实际情况酌情判断。

[wiː; wi][ɔːl] [nəʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [iːt] [tuː] ['lɪt(ə)l] .
We all know that it is possible to eat too little .
我们 全部 知道 那 它 是 可能的 到 吃 也 小的 .

我们都知道，吃得太少也是有可能的。

[bʌt; bət][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlweɪz][kwɪt] ['iːtɪŋ] [waɪl] [juː; jʊ] [stɪl] [fiːl] [juː; jʊ] [wʊd] [laɪk][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][mɔː(r)]

But you should always quit eating while you still feel you would like a little more

但 你 应该 总是 辞职 吃 尽管 你 仍然 感觉 你 会 喜欢 一个 小的 更多的

.

:

.

但是，当你仍然觉得还想再吃一点的时候，就应该停止进食。

[ai] [nəʊ] [ɒv; əv][nəʊ]['betə(r)] [gaɪd] [ðæn; ðən] [ðɪs] [tuː; tə]['ɒfə(r)][juː; jʊ] .

I know of no better guide than this to offer you .

我 知道 的 不 更好的 指导 比 这 到 提供 你 .

我找不到比这更好的指南了。

[bʌt; bət][ai][hæv; həv] [əb'zɜːvd] [ðæt] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [huː] [iːts] ['sləʊli] [ænd; ənd] [tʃuːz] [hɪz; ɪz] [fuːd]

But I have observed that the person who eats slowly and chews his food

但 我 有 观察到 那 这 人 WHO 吃 缓慢地 和 咀嚼 他的 食物

[tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] ['nevə(r)] [iːts] [æz; əz] [mʌtʃ] [fuːd] [æz; əz][hiː; hi] [wʊd] [ɪf] [hiː; hi]['bəʊltɪd][ˌaɪ 'tiː] .

to a cream never eats as much food as he would if he bolted it .

到 一个 奶油 绝不 吃 作为 很多 食物 作为 他 会 如果 他 螺栓连接 它 .

但我观察到，吃饭慢、把食物嚼成糊状的人，吃的食物量总是比狼吞虎咽的人少。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][dʒʌst][laɪk] ['letɪŋ] [ə; eɪ] ['θɜːsti] [hɔːs] [drɪŋk]['wɔːtə(r)] .

It is just like letting a thirsty horse drink water .

它 是 只是 喜欢 出租 一个 渴 马 喝 水 .

这就像让口渴的马喝水一样。

[ai][rɪ'membə(r)] , [æz; əz][ə; eɪ] [bɔɪ] [ɒn][ðə; ði] [fɑːm] , [wen] [ai][led] a41

I remember , as a boy on the farm , when I led a41

我 记住 , 作为 一个 男生 在 这 农场 , 什么时候 我 引领 a41

我记得小时候在农场，我曾带领过一个41人

['veri] ['θɜːsti] [hɔːs] [frɒm; frəm][ðə; ði] [fiːld] [tuː; tə][ðə; ði]['wɔːtə(r)][tæŋk] [haʊ] ['ræpɪdli][hiː; hi] [wʊd]

very thirsty horse from the field to the water tank how rapidly he would

非常 渴 马 从 这 场地 到 这 水 坦克 如何 快速 他 会

['swɒləʊ] .

swallow .

吞 .

一匹非常口渴的马从田野走到水箱旁，它喝水的速度有多快啊！

[ɪf] [maɪ]['fɑːðə(r)][wɜː(r); wə(r)] [wɪð] [ˌem 'iː] , ['ɑːftə(r)][ðə; ði] [hɔːs] [hæd; həd] [drʌŋk] [ə; eɪ] [waɪl] [hiː; hi]

If my father were with me , after the horse had drunk a while he

如果 我的 父亲 是 和 我 , 后 这 马 有 醉 一个 尽管 他

[wʊd] [seɪ] ,

would say ,

会 说 ,

如果我父亲和我在一起，等马喝了一会儿水后，他会说：

" [meɪk] [hɪm][həʊld][hɪz; ɪz] [hed] [ʌp] .

" Make him hold his head up .

" 制作 他 抓住 他的 头 向上 .

让他抬起头来。

" ['friːkwəntli] [wen] [ai][dɪd][səʊ][ðə; ði] [hɔːs] [wʊd] [drɔː] [ə; eɪ] [lɒŋ] [breθ] [ænd; ənd][drɪŋk][nəʊ]

" Frequently when I did so the horse would draw a long breath and drink no

" 频繁地 什么时候 我 做过 所以 这 马 会 画 一个 长的 气息 和 喝 不

[mɔː(r)] .

more .

更多的 .

"我这样做的时候，马经常会深深地吸一口气，然后就不再喝水了。"

[hæd; həd][hiː; hi] [gɒn] [raɪt] [ɒn] ['drɪŋkɪŋ] ,

Had he gone right on drinking ,

有 他 已消失 正确的 在 喝 ,

如果他继续喝酒的话，

[æz; əz][ə; eɪ] ['θɜːsti] [hɔːs] [wɪl] [ɪf] [juː; jʊ] [pə'mɪt] [hɪm][tuː; tə][duː; də][səʊ] ,

as a thirsty horse will if you permit him to do so ,

作为 一个 渴 马 将要 如果 你 允许 他 到 做 所以 ,

就像一匹口渴的马，如果你允许它这样做，它就会这样做一样。

[hiː; hi] [mait] [hæv; həv] [drʌŋk] [twaɪs] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][wɒz; wəz] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][hɪm] .

he might have drunk twice as much as was good for him .

他 可能 有 醉 两次 作为 很多 作为 曾是 好的 为了 他 .

他可能喝了比对他有益的量多一倍的酒。

[ænd; ənd] [ðæts] [ðə; ði] [wei] ['piːp(ə)l] [iːt] .

And that's the way people eat .

和 那就是 这 方式 人们 吃 .

这就是人们的饮食方式。

[æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ðə; ði] [hɔːs] [ðæt] [drɪŋks] [ænd; ənd] [drɪŋks] [ænd; ənd] [drɪŋks] [wen] [hiː; hi][ɪz] ['veri]

As a result the horse that drinks and drinks and drinks when he is very

作为 一个 结果 这 马 那 饮料 和 饮料 和 饮料 什么时候 他 是 非常

['θɜːsti] ['sʌmtaɪmz] [daɪz][ɪn][ə; eɪ][fjuː] ['aʊəz] .

thirsty sometimes dies in a few hours .

渴 有时 死亡 在 一个 很少 小时 .

因此，有些马在极度口渴时不停地喝水，有时几个小时后就会死亡。

[ai][hæv; həv] [siːn] [ə; eɪ] [hɔːs] [daɪ][frɒm; frəm] ['drɪŋkɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd][ai][hæv; həv]['ɔːlsəʊ]

I have seen a horse die from drinking too much water and I have also

我 有 已见 一个 马 死 从 喝 也 很多 水 和 我 有 还

[siːn] ['piːp(ə)l][daɪ][ɪn][ə; eɪ] [fjuː] ['aʊəz] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ]['terəb(ə)l] [gɔːdʒ] [ðæt] [ðeɪ] [kʊd; kəd][nɒt] [get][rɪd]

seen people die in a few hours after a terrible gorge that they could not get rid

已见 人们 死 在 一个 很少 小时 后 一个 糟糕的 峡谷 那 他们 可以 不是 得到 摆脱

[ɒv; əv] .

of .

的 .

我曾亲眼目睹一匹马因饮水过多而死，也曾亲眼目睹有人因无法排出呕吐物而在几个小时内死亡。

[duː; də][juː; jʊ] [nəʊ] [ðæt] [məʊst] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l][hæv; həv][ə; eɪ] [wei] [ɒv; əv] ['sɪtɪŋ] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði]

Do you know that most nervous people have a way of sitting down to the

做 你 知道 那 最多 紧张的 人们 有 一个 方式 的 坐着 向下 到 这

['teɪb(ə)l][ænd; ənd] ['iːtɪŋ] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['lɪtərəli] [fʊl] ?

table and eating until they are literally full ?

桌子 和 吃 直到 他们 是 字面上地 满的 ?

你知道吗？大多数紧张的人都会有这样一种习惯：坐在餐桌旁，一直吃到撑为止。

[ɪf] [juː; jʊ][kʊd; kəd] [teɪk] [aʊt][ðə; ði] ['stʌmək] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][ænd; ənd] [lʊk] [æt; ət][ˌaɪ 'tiː] ,

If you could take out the stomach of such a person and look at it ,

如果 你 可以 拿 出去 这 胃 的 这样的 一个 人 和 看 在 它 ,

如果你能把这样的人的胃掏出来看看，

[ðə; ði] [saɪt] [wʊd] ['fraɪt(ə)n] [juː; jʊ] .

the sight would frighten you .

这 视线 会 吓唬 你 .

那景象会让你感到害怕。

[ænd; ənd] [wɪð] [gʊd] ['riːz(ə)n] .

And with good reason .

和 和 好的 原因 .

而且理由充分。

[fɔː(r); fə(r)][æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] of42
For as a result of42
为了 作为 一个 结果 of42

由于42

[ðɪs] ['hæbɪt] ['meni] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [hæv; həv] [daɪ'leɪtɪd] ['stʌməks] .
this habit many nervous people have dilated stomachs .
这 习惯 许多 紧张的 人们 有 扩张 胃 .

很多神经紧张的人都有这种习惯，他们的胃都会扩张。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðeɪ] [wʊd] [kə'rekt] [ðeə(r)] ['mænə(r)] [ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [ðeə(r)] [ɪz] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ɪ'nʌf] [təʊn]
But if they would correct their manner of eating there is usually enough tone
但 如果 他们 会 正确的 他们的 方式 的 吃 那里 是 通常 足够的 语气
[ɪn] [ðə; ði] ['mʌskjələ(r)] [wɔːlz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['stʌmək] [tuː; tə] [get] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] [tuː; tə] ['nɔːm(ə)l] .
in the muscular walls of the stomach to get it back to normal .
在 这 肌肉发达的 墙壁 的 这 胃 到 得到 它 后退 到 普通的 .

但是，如果他们能纠正饮食习惯，胃壁肌肉通常有足够的张力使胃恢复正常。

[ai] ['mɑːv(ə)l] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] ['əʊvə(r)] [haʊ] [mɪ'rækjələsli] ['neɪtʃə(r)] [ri'stɔːz] [hɜː'self] ['iːv(ə)n] ['ɑːftə(r)]
I marvel again and again over how miraculously nature restores herself even after
我 奇迹 再次 和 再次 超过 如何 奇迹般地 自然 恢复 她自己 甚至 后
[ʃiː; ʃi] [hæz; həz] [biːn] ['terəbli] [ə'bjuːzd] ,
she has been terribly abused ,
她 有 到过 可怕 受虐 ,

我一次又一次地惊叹于大自然即使遭受严重破坏后也能奇迹般地自我修复。

[ɪf] ['əʊnli] [ʃiː; ʃi] [ɪz] ['gɪv(ə)n] [ə; eɪ] [tʃɑːns] .
if only she is given a chance .
如果 仅有的 她 是 给定 一个 机会 .

只可惜她没机会。

[ai] [ˌeɪ 'em] ['sɜːt(ə)n] [ðæt] [ɔːl] ['hjuːmən] ['biːɪŋs] [wʊd] [biː; bi] [mɔː(r)] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [ɪf] [ðeɪ] [tʃuː] [ɔːl] ['sɒlɪd]
I am certain that all human beings would be more efficient if they chewed all solid
我 是 肯定 那 全部 人类 生物 会 是 更多的 高效的 如果 他们 咀嚼 全部 坚硬的
[fuːd] [tuː; tə] [ə; eɪ] [kriːm] [ænd; ənd] [sip] [ɔːl] ['lɪkwɪdz] ['sləʊli] .
food to a cream and sipped all liquids slowly .
食物 到 一个 奶油 和 啜饮 全部 液体 缓慢地 .

我确信，如果人类将所有固体食物咀嚼成糊状，并慢慢啜饮所有液体，他们的效率将会更高。

[ðə; ði] [leɪt] [prə'fesə(r)] ['wɪljəm] [dʒeɪmz] , [ðə; ði] [greɪt] ['hɑːvəd] [saɪ'kɒlədʒɪst] , ['testifai] [tuː; tə] [ðə; ði]
The late Professor William James , the great Harvard psychologist , testified to the
这 晚的 教授 威廉 詹姆斯 , 这 伟大的 哈佛大学 心理学家 , 作证 到 这
['væljuː] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['hæbɪt] ,
value of such a habit ,
价值 的 这样的 一个 习惯 ,

已故的哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯教授曾证实过这种习惯的价值。

[æz; əz] [dɪd] [ə; eɪ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] ['ʌðə(r)] [dɪ'stɪŋgwɪʃt] ['hɑːvəd] [prə'fesər] .
as did a number of other distinguished Harvard professors .
作为 做过 一个 数字 的 其他 杰出的 哈佛大学 教授们 .

其他一些杰出的哈佛教授也持相同观点。

[ai] [rɪ'gret] [ðæt] [sʌm; səm] [fɪ'zɪʃən] [stɪl] [həʊld] [aʊt] [ɪn] [ðeə(r)] [bɪ'liːf] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nəʊ] [gʊd]
I regret that some physicians still hold out in their belief that it does no good
我 后悔 那 一些 医生 仍然 抓住 出去 在 他们的 信仰 那 它 做 不 好的
[ɔːl'ðəʊ] [ðə; ði] ['evɪdəns] [stændz] [aʊt] [æz; əz] ['klɪəli] [bɪ'fɔː(r)] [ðem; ðəm] [æz; əz] [ə; eɪ] [triː] [ə'lɒŋ] [ðə; ði]
although the evidence stands out as clearly before them as a tree along the
虽然 这 证据 站立 出去 作为 清楚地 前 他们 作为 一个 树 沿着 这
['rəʊdsaɪd] .
roadside .
路边 .

令我感到遗憾的是，尽管证据像路边的树木一样清晰地摆在他们面前，但有些医生仍然坚持认为这样做没有好处。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [laɪk] [ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [huː] [sʌm; səm] [j'iəz] [ə'gəʊ] [dɪ'kleəd] [ðæt] ['beɪðɪŋ]
But they are like the physician who some years ago declared that bathing
但 他们 是 喜欢 这 医生 WHO 一些 年 前 声明 那 洗澡
[wɒz; wəz] [bæd] [fɔː(r); fə(r)] ['piːp(ə)l] .
was bad for people .
曾是 坏的 为了 人们 .

但他们就像几年前宣称洗澡对人体有害的那位医生一样。

[ai] [rɪ'kɔːl] [haʊ] [hɑːd] [wiː; wi] [ɔːl] [bɔː(r)] down43
I recall how hard we all bore down43
我 记起 如何 难的 我们 全部 钻孔 down43

我记得我们当时有多么努力地拼搏43

[ə'pɒn] [hɪm] , [æz; əz] [hiː; hi] ['rɪtʃli] [dɪ'zɜːvd] ,
upon him , as he richly deserved ,
之上 他 , 作为 他 丰富 应得的 ,

他罪有应得，

[ænd; ənd] [haʊ] [ðə; ði] ['dʒɜːn(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ə'merɪkən] ['medɪk(ə)l] [əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn] ['prɪntɪd] [ə; eɪ]
and how the Journal of the American Medical Association printed a
和 如何 这 杂志 的 这 美国人 医疗的 协会 打印 一个
[ʃɔːt] ['pəʊɪm] ['rɪdɪkjuːlɪŋ] [hɪm] .
short poem ridiculing him .
短的 诗 嘲笑 他 .

《美国医学会杂志》还刊登了一首短诗来嘲讽他。

[ai] [ˌeɪ 'em] [kwaɪt] ['sɜːt(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] ['membəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['regjələ(r)] [skuːl] [ɒv; əv] ['medsn; 'medɪsn]
I am quite certain that the members of the Regular school of medicine
我 是 相当 肯定 那 这 成员 的 这 常规的 学校 的 药品
[hæv; həv] ['prəugres, 'prɔ-, prəu'gres] ['ɪnfɪnətli] ['fɑːðə(r)] [tə'wɔːd] [ðə; ði] [kjʊə(r)] [ɒv; əv] [dɪ'ziːzɪz] [ðæn; ðən]
have progressed infinitely farther toward the cure of diseases than
有 进展 无限地 更远 朝向 这 治愈 的 疾病 比
['membəz] [ɒv; əv] [ɔːl] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [skuːlz] [kəm'baɪnd] .
members of all the other schools combined .
成员 的 全部 这 其他 学校 合并 .

我非常肯定，正规医学院的成员在疾病治疗方面取得的进步，远远超过了其他所有医学院成员的总和。

[ai] [duː; də] [nɒt] [seɪ] [ðɪs] ['sɪmpli] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ai] ['hæpən] [tuː; tə] [biː; bi] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði]
I do not say this simply because I happen to be a physician of the
我 做 不是 说 这 简单地 因为 我 发生 到 是 一个 医生 的 这
['regjələ(r)] [skuːl] ;
Regular school ;
常规的 学校 ;

我这么说并非因为我恰好是正规医学院的医生；

[ai] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ə; eɪ] ['kændɪd] ['sɜːveɪ] [ɒv; əv] [wɒt] [hæz; həz] [biːn] [ə'kʌmplɪʃt] , [ænd; ənd]
I say it because a candid survey of what has been accomplished , and
我 说 它 因为 一个 坦率 民意调查 的 什么 有 到过 完成 , 和
[baɪ] [huːm] , [pruːvz] [ˌaɪ 'tiː] .
by whom , proves it .
经过 谁 , 证明 它 .

我这么说是因为，对已经取得的成就以及完成这些成就的人进行一番坦诚的调查，就能证明这一点。

[bʌt; bət] [æz; əz] [tuː; tə] ['daɪət] , [wiː; wi] [hæv; həv] [dʌn] ['lɪt(ə)l] [kəm'peəd] [wɪð] [wɒt] [wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [duː; də]
But as to diet , we have done little compared with what we should do
但 作为 到 饮食 , 我们 有 完毕 小的 比较的 和 什么 我们 应该 做
.
.
.

但就饮食方面而言，我们做得远远不够，远未达到应有的水平。

[wiː; wi][hæv; həv] [meɪd] [nəʊ]['greɪtə(r)]['prəʊgres] [ə'lɒŋ] [ðɪs] [laɪn][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][səʊ] ['meni] [ɒv; əv][ˌjuː 'es]
We have made no greater progress along this line because so many of us
我们 有 制成 不 更大的 进步 沿着 这 线 因为 所以 许多 的 我们
[hæv; həv] [biːn] ['blaɪndɪd][baɪ]['predʒədɪs] — [ðə; ði] [kɜːs] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [reɪs] .
have been blinded by prejudice — the curse of the human race .
有 到过 失明 经过 偏见 — 这 诅咒 的 这 人类 种族 .

我们在这一领域没有取得更大的进展，因为我们当中有太多人被偏见蒙蔽了双眼——这是人类的诅咒。

[wɪð] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə] ['tʃuːɪŋ] [ɔːl] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] , [məʊst]['mɒd(ə)n] ['raɪtər] [ɒn][ˌdaɪə'tetɪks] ,
With regard to chewing all food to a cream , most modern writers on dietetics ,
和 看待 到 咀嚼 全部 食物 到 一个 奶油 , 最多 现代的 作家 在 营养学 ,

关于将所有食物咀嚼成糊状，大多数现代营养学作家认为：

[waɪl] [ək'nɒlɪdʒɪŋ] [ðæt] [ðɪs] ['suːpə(r)] - [ˌmæstɪ'keɪʃn] [ɪz]['juːsf(ə)l] ,
while acknowledging that this super - mastication is useful ,
尽管 承认 那 这 极好的 - 咀嚼 是 有用 ,

虽然承认这种过度咀嚼是有用的，

[meɪn'teɪn] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['væljuː][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] .
maintain that it does not increase the value of the food .
维持 那 它 做 不是 增加 这 价值 的 这 食物 .

坚持认为它不会增加食品的价值。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɜː(r)] ['greɪtli] [ɪn] [ðɪs] , [æz; əz][wiː; wi][kæn; kən] [pruːv] [ɪn] a44
But they err greatly in this , as we can prove in a44
但 他们 犯错 非常 在 这 , 作为 我们 能 证明 在 a44

但他们在这点上犯了很大的错误，我们可以在a44中证明这一点。

['veri] [fjuː] [wɜːdz] : [ɪf] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['proʊtiːnz] , [fæts] ,
very few words : If a certain amount of proteins , fats ,
非常 很少 字 : 如果 一个 肯定 数量 的 蛋白质 , 脂肪 ,

寥寥数语：如果一定量的蛋白质、脂肪，

[ænd; ənd] [kɑːbə'haɪdreɪts] [ɪz]['bəʊltɪd][baɪ][ə; eɪ] ['nɜːvəs] [mæn] ['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm][ə; eɪ] ['breɪkdaʊn] ,
and carbohydrates is bolted by a nervous man suffering from a breakdown ,
和 碳水化合物 是 螺栓连接 经过 一个 紧张的 男人 痛苦 从 一个 分解 ,

碳水化合物被一个精神崩溃的神经质男人猛烈地抽打着。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kɔːz] [ˌɪn'testɪnəl] [tɒk'siːmiə][æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv][ðə; ði]['bəʊltɪd] [fuːd] ,
it will cause intestinal toxemia as a result of the bolted food ,
它 将要 原因 肠 毒血症 作为 一个 结果 的 这 螺栓连接 食物 ,

由于食物中毒，会导致肠道中毒。

[bʌt; bət] [ɪf] [hiː; hi] [tʃuːz] [ðə; ði] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][daɪ'dʒestɪd][ɪn][ə; eɪ]['nɔːm(ə)l]
but if he chews the food to a cream it will be digested in a normal
但 如果 他 咀嚼 这 食物 到 一个 奶油 它 将要 是 消化 在 一个 普通的
['mænə(r)][ænd; ənd] [wɪl] [nɒt] [kɔːz] [gæs][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] [ɔː(r)] [ɪn'testɪn] .
manner and will not cause gas in the stomach or intestines .
方式 和 将要 不是 原因 气体 在 这 胃 或者 肠子 .

但如果他把食物嚼成糊状，就能正常消化，不会引起胃或肠道胀气。

[ðə; ði]['prɒpə(r)] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] [ɪz] [əb'zɔːbd] [ænd; ənd]['nʌriʃ, 'nəː-][ðə; ði][mæn][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd]
The proper amount of food is absorbed and nourishes the man as it should
这 恰当的 数量 的 食物 是 吸收 和 滋养 这 男人 作为 它 应该
.
.
.

适量的食物被吸收，并为人体提供应有的营养。

[naʊ] [dɪd] [nɒt] [ðə; ði] ['θʌrə] [ˌmæstɪ'keɪʃn] [ɒv; əv] [ðæt] [fuːd] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['væljuː] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['proʊtiːnz] ,
Now did not the thorough mastication of that food increase the value of the proteins ,
现在 做过 不是 这 彻底 咀嚼 的 那 食物 增加 这 价值 的 这 蛋白质 ,

那么，充分咀嚼食物难道没有增加蛋白质的价值吗?

[fæts] , [ænd; ənd] [kɑːbə'haɪdreɪts] ?
fats , and carbohydrates ?
脂肪 , 和 碳水化合物 ?

脂肪和碳水化合物?

[ðə; ði] [θɪŋ] [ɪz] [ə; eɪ] [self] - ['evɪdənt] [fækt] .
The thing is a self - evident fact .
这 事物 是 一个 自己 - 明显 事实 .

这件事本身就是一个不言而喻的事实。

[ɪn] [ðə; ði] [fɜːst] [keɪs] [ə; eɪ] [mæn] [teɪks] [fuːd] [wɪtʃ] ['kwɪkli] [tɜːnz] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['ləʊðsəm] ['pɔɪz(ə)n] .
In the first case a man takes food which quickly turns to a loathsome poison .
在 这 第一的 案件 一个 男人 需要 食物 哪个 迅速地 转弯 到 一个 令人厌恶的 毒 .

第一种情况是，一个人吃了某种食物，这种食物很快就变成了令人作呕的毒药。

[ɪn] [ðə; ði] ['sekənd] ['ɪnstəns] [ðə; ði] [seɪm] [kaɪnd] [ɒv; əv] [fuːd] [ɪz] [səʊ] ['θʌrəli] [mɪkst] [wɪð] [ðə; ði] ['taɪəlɪn] [ɪn] [ðə; ði] [sə'laɪvə] [ðæt] [wɒt'evə(r)] [ɪz] ['iːt(ə)n] [bɪ'kʌmz] [ɒv; əv] ['væljuː] [æz; əz] ['prəʊtiːn] [ɔː(r)] [fæt] [ɔː(r)] [sʌm; səm] ['ʌðə(r)] [fuːd] ['elɪmənt] .
In the second instance the same kind of food is so thoroughly mixed with the ptyalin in the saliva that whatever is eaten becomes of value as protein or fat or some other food element .
在 这 第二 实例 这 相同的 种类 的 食物 是 所以 彻底 混合 和 这 唾液腺苷 在 这 唾液 那 任何 是 吃 变成 的 价值 作为 蛋白质 或者 胖的 或者 一些 其他 食物 元素 .

在第二种情况下，同一种食物与唾液中的唾液酸充分混合，以至于吃下的任何东西都变成了有价值的蛋白质、脂肪或其他食物成分。

['ɑːftə(r)] ['meni] [j'iəz] [ɒv; əv] [sæd] [ɪk'spɪəriəns] [wɪð] [ðɪs] ['mælədi] [wiː; wi] [kɔːl] " [nɜːvz] " [ai] [ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] [ðæt] [ðə; ði] ['riːz(ə)n] [waɪ] ['piːp(ə)l] [hæv; həv] this45
After many years of sad experience with this malady we call " nerves " I am convinced that the reason why people have this45
后 许多 年 的 伤心 经验 和 这 弊病 我们 称呼 " 神经 " 我 是 确信 那 这 原因 为什么 人们 有 this45

多年来，我饱受这种被称为“神经衰弱”的疾病折磨，我确信人们患上这种疾病的原因是45

[dɪ'ziːz] [ɪz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['lɪtərəli] " [fuːd] [drʌŋk] .
disease is because they are literally " food drunk .
疾病 是 因为 他们 是 字面上地 " 食物 醉 .

患病是因为他们真的“吃醉了”。

" [ai] [hæv; həv] ['triːtɪd] [men] [huː] [hæd; həd] [biːn] [ɒn] [æn; ən] ['ælkəhɒl] [dɪ'bɔːtʃ] [ænd; ənd] [ai] [nəʊ] [haʊ] ['terəbli] [dɪ'prest] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['ɑːftə(r)] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [spriː] [ɪz] ['əʊvə(r)] .
" I have treated men who had been on an alcohol debauch and I know how terribly depressed they are after such a spree is over .
" 我 有 治疗 男人 WHO 有 到过 在 一个 酒精 放荡 和 我 知道 如何 可怕 郁闷 他们 是 后 这样的 一个 狂欢 是 超过 .

“我曾治疗过一些酗酒过度的男性，我知道他们在这种放纵结束后有多么沮丧。”

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪg'zæktli] [ðə; ði] [seɪm] [wei] [wɪð] [ðə; ði] ['priː] - ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [ðæt] [breɪk] [daʊn] .
It is exactly the same way with the pre - nervous people that break down .
它 是 确切地 这 相同的 方式 和 这 预 - 紧张的 人们 那 休息 向下 .

对于那些容易紧张、容易崩溃的人来说，情况也完全一样。

[ðeɪ] [sɪt] [daʊn] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɪg] [miːl] [ænd; ənd] [ˌəʊvər'iːt] .
They sit down to a big meal and overeat .
他们 坐 向下 到 一个 大的 一顿饭 和 暴饮暴食 .

他们坐下来享用一顿丰盛的大餐，结果吃得过量了。

[ðeə(r)] [ɪz] [ə; eɪ] ['temprəri] ['stɪmjələs] , [dʒʌst] [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['pɜːs(ə)n] [huː] [teɪks] [in'tɔksikənt] ,
There is a temporary stimulus , just as in the case of the person who takes intoxicants ,
那里 是 一个 暂时的 刺激 , 只是 作为 在 这 案件 的 这 人 WHO 需要 麻醉剂 ,

这是一种暂时的刺激，就像服用麻醉剂的人一样。

['fɒləʊd] [baɪ] [ðæt] ['terəb(ə)l] ['ment(ə)l] [dɪ'preʃn] [ðæt] [ɔːl] [huː] [hæv; həv] ['sʌfəd] [frɒm; frəm] " [nɜːvz] " [nəʊ] .
followed by that terrible mental depression that all who have suffered from " nerves " know .
随后 经过 那 糟糕的 精神的 沮丧 那 全部 WHO 有 遭受 从 " 神经 " 知道 .

随后便是那种所有患过"神经衰弱"的人都知道的可怕的精神抑郁。

[ænd; ənd] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [wɪð] [ðə; ði] " [nɜːvz] " [ɪz] [ˌəʊvər'iːtɪŋ] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [taɪmz] [iːtʃ] [deɪ] ,
And because the individual with the " nerves " is overeating two or three times each day ,
和 因为 这 个人 和 这 " 神经 " 是 暴饮暴食 二 或者 三 时代 每个 天 ,

因为患有"神经质"的人每天都会暴饮暴食两到三次，

[hiː; hi] [steɪz] [drʌŋk] [wɪð] [ðə; ði] ['pɔɪznz] [ðæt] [fɔːm] [ɪn] [hɪz; ɪz] ['stʌmək] [ænd; ənd] [ɪn'testɪn] .
he stays drunk with the poisons that form in his stomach and intestines .
他 停留 醉 和 这 毒药 那 形式 在 他的 胃 和 肠子 .

他因胃肠道中形成的毒素而一直处于醉酒状态。

[sʌtʃ] ['piːp(ə)l] ['əʊvə(r)] - [ə'sɪməleɪt] [ðə; ði] ['pɔɪzənəs] ['prɒdʌkts] [ɒv; əv] ['proʊtiːnz] , [ɪ'speʃəli] [ɒv; əv] ['ʃʊgər] .
Such people over - assimilate the poisonous products of proteins , especially of sugars .
这样的 人们 超过 - 吸收 这 有毒 产品 的 蛋白质 , 尤其 的 糖 .

这类人会过度吸收蛋白质，尤其是糖类的有毒代谢产物。

[ɒv; əv] [kɔːs] [ðɪs] [meɪ] [siːm] ['ɒdli] ['steɪtɪd] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [wiː; wi] [wʊd] [nɒt] [wɒnt] ['eni] [əb'zɔːpʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['pɔɪznz] [ɪn] [ðə; ði] [ɪn'testɪn] ,
Of course this may seem oddly stated because we would not want any absorption of the poisons in the intestines ,
的 课程 这 可能 似乎 奇怪 声明 因为 我们 会 不是 想 任何 吸收 的 这 毒药 在 这 肠子 ,

当然，这种说法可能听起来很奇怪，因为我们并不希望毒素在肠道中被吸收。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['prɒbəb(ə)l] [ðæt] ['neɪtʃə(r)] [kæn; kən] [ænd; ənd] [dʌz] [teɪk] [keə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] [ðeə(r)] [ɪn] [ðə; ði] ['helθi] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] . -
but it is probable that nature can and does take care of a little of it there in the healthy individual . 46
但 它 是 可能 那 自然 能 和 做 拿 关心 的 一个 小的 的 它 那里 在 这 健康 个人 . -

但很可能，在健康个体体内，自然界能够也确实会自行解决一部分问题。46

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['pɜːfɪktli] [əb'sɜːd] [tuː; tə] [seɪ] , [æz; əz] [sʌm; səm] [fɪ'zɪʃən] [stɪl] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [seɪ] ,
It is perfectly absurd to say , as some physicians still continue to say ,
它 是 完美 荒诞 到 说 , 作为 一些 医生 仍然 继续 到 说 ,

有些医生仍然坚持这种说法，这完全是荒谬的：

[ðæt] [nəʊ] ['pɔɪzənəs] ['mætə(r)] [ɪz] ['evə(r)] [əb'zɔːbd] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪn'testɪnəl] [trækt] .
that no poisonous matter is ever absorbed in the intestinal tract .
那 不 有毒 事情 是 曾经 吸收 在 这 肠 通道 .

肠道内不会吸收任何有毒物质。

[gɪv] [ə; eɪ] [tʃaɪld] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] ['kɔːzɪz] [ˌɪn'testɪnəl] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] [ænd; ənd] [siː] [haʊ] ['kwɪkli] [hiː; hi] [hæz; həz] [ə; eɪ] [raɪz] [ɪn] ['temprətʃə(r)] .
Give a child something that causes intestinal indigestion and see how quickly he has a rise in temperature .
给 一个 孩子 某物 那 原因 肠 消化不良 和 看 如何 迅速地 他 有 一个 上升 在 温度 .

给孩子吃一些会引起肠胃消化不良的东西，看看他体温上升的速度有多快。

[ðɪs] ['fiːvə(r)] [ɪz] [ðə; ði] [də'rekt] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] ['pɔɪznz] [əb'zɔːbd] [ɪn] [ðə; ði] [ɪn'testɪn] .
This fever is the direct result of poisons absorbed in the intestines .
这 发烧 是 这 直接的 结果 的 毒药 吸收 在 这 肠子 .

这种发烧是由于肠道吸收了毒素而直接导致的。

[ɪn] [ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['nɜːvəs] ['ædʌlt; ə'dʌlt] , [haʊ'evə(r)] ,
In the case of the nervous adult , however ,
在 这 案件 的 这 紧张的 成人 , 然而 ,

然而，对于神经质的成年人来说，

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

如何吃：治愈“紧张”的方法(How to Eat A Cure for Nerves)

第2/3页

[ðɪs] ['pɔɪz(ə)n] [dʌz] [nɒt] [æz; əz] ['ɒf(ə)n] [rɪ'zʌlt] [ɪn] ['fiːvə(r)] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [ɪn] [ə; eɪ] ['hɒrəb(ə)l] ['ment(ə)l]
this poison does not as often result in fever as it does in a horrible mental
这 毒 做 不是 作为 经常 结果 在 发烧 作为 它 做 在 一个 可怕 精神的

[dɪ'preʃn] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [kəm'pliːt] [ˌɪnə'bɪləti] [tuː; tə] [pə'fɔːm] ['eni] [sɔːt] [ɒv; əv] [wɜːk] .
depression and a complete inability to perform any sort of work .
沮丧 和 一个 完全的 无力 到 履行 任何 种类 的 工作 .

这种毒药通常不会引起发烧，而是会导致严重的精神抑郁和完全丧失任何工作能力。

[ænd; ənd] [səʊ] [ðeə(r)] [siːm] [nəʊ] ['kwestʃən] [bʌt; bət] [ðæt] [ðɪs] ['terəb(ə)l] ['mælədi] [wiː; wi] [kɔːl] " [nɜːvz] ,
And so there seems no question but that this terrible malady we call " nerves ,
和 所以 那里 似乎 不 问题 但 那 这 糟糕的 弊病 我们 称呼 " 神经 ,

因此，毫无疑问，我们称之为“神经衰弱”的这种可怕疾病，

" [ɔː(r)] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] [ɪn] ['eni] [ɒv; əv] [ɪts] ['meni] [fɔːmz] ,
" or a nervous breakdown in any of its many forms ,
" 或者 一个 紧张的 分解 在 任何 的 它是 许多 表格 ,

或者任何形式的精神崩溃，

[ɪz] [ɪn] [ə; eɪ] [mə'dʒɒrəti] [ɒv; əv] [keɪsɪz] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [rɒŋ] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts] [ɒv; əv] [ðə; ði]
is in a majority of cases the result of the wrong eating habits of the
是 在 一个 多数 的 案例 这 结果 的 这 错误的 吃 习惯 的 这

[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] .
individual .
个人 .

大多数情况下，这是个人不良饮食习惯造成的。

[ðə; ði] ['tʃuːɪŋ] [ɒv; əv] [ɔːl] [fuːd] [tuː; tə] [ə; eɪ] [kriːm] [wɪl] [gəʊ] [fɑː(r)] [tə'wɔːd] ['kjʊərɪŋ] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] ,
The chewing of all food to a cream will go far toward curing the trouble ,
这 咀嚼 的 全部 食物 到 一个 奶油 将要 去 远的 朝向 养护 这 麻烦 ,

将所有食物咀嚼成糊状，对缓解这种不适症状大有裨益。

[bʌt; bət] [ɪn] [məʊst] [keɪsɪz] [ðɪs] [ə'ləʊn] [wɪl] [nɒt] [ɪ'fekt] [ə; eɪ] [kjʊə(r)] .
but in most cases this alone will not effect a cure .
但 在 最多 案例 这 独自的 将要 不是 影响 一个 治愈 .

但在大多数情况下，仅靠这种方法无法治愈。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [nɒt] [hæv; həv] [dʌn] [səʊ] [ɪn] [maɪ] [əʊn] [keɪs] ,
It would not have done so in my own case ,
它 会 不是 有 完毕 所以 在 我的 自己的 案件 ,

如果是我，就不会这样了。

[ɔːl'ðəʊ] [ai] [dɪd] [siː] [mʌtʃ] [ɪm'pruːvmənt] [æz; əz] [ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ðæt] ['præktɪs] [ə'ləʊn] . -
although I did see much improvement as a result of that practice alone . 47
虽然 我 做过 看 很多 改进 作为 一个 结果 的 那 实践 独自的 . -

尽管仅凭这种练习，我就看到了很大的进步。47

[ænd; ənd] [hɪə(r)] [ai] [wɒnt] [tuː; tə] [seɪ] [ðɪs] :
And here I want to say this :
和 这里 我 想 到 说 这 :

在此我想补充一点：

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['meni] [huː] [seɪ] [ðeɪ] ['kænɒt] [iːt] ['æsɪd] [fruːts] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [dɪ'stres] [ðeɪ] [kɔːz] .
There are many who say they cannot eat acid fruits because of the distress they cause .
那里 是 许多 WHO 说 他们 不能 吃 酸 水果 因为 的 这 痛苦 他们 原因 .

很多人表示，他们不能吃酸性水果，因为吃了会感到不适。

[naʊ] [ɪf] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] [wʊd] ['ɔːlweɪz] [tʃuː] [æn; ən] ['æp(ə)l] , [ə; eɪ] [peə(r)] , [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [fruːt] [tuː; tə] [ə; eɪ] [kriːm] ,
Now if such people would always chew an apple , a pear , or other fruit to a cream ,
现在 如果 这样的 人们 会 总是 嚼 一个 苹果 ， 一个 梨 ， 或者 其他 水果 到 一个 奶油 ，

如果这些人总是把苹果、梨或其他水果嚼成糊状，

[nəʊ] [dɪ'stres] [wʊd] [rɪ'zʌlt] [frɒm; frəm] ['iːtɪŋ] [freʃ] [fruːt] .
no distress would result from eating fresh fruit .
不 痛苦 会 结果 从 吃 新鲜的 水果 .

食用新鲜水果不会造成任何不适。

[bʌt; bət] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] [mʌst; məst] ['fɒləʊ] [ɪn] ['diːteɪl] [ðə; ði] ['daɪət] [ai] [ʃæl; ʃəl] [gɪv] ['fɑːðə(r)] [ɒn] .
But such people must follow in detail the diet I shall give farther on .
但 这样的 人们 必须 跟随 在 细节 这 饮食 我 将 给 更远 在 .

但这类人必须严格遵循我稍后将详细介绍的饮食方案。

[naʊ] , [fækts] ['kænɒt] [biː; bi] ['steɪtɪd] [tuː] ['strɒŋli] .
Now , facts cannot be stated too strongly .
现在 ， 事实 不能 是 声明 也 强烈 .

事实再怎么强调都不为过。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['sɜːt(ə)n] ['æsɪd] [fruːts] [wɪl] [kɔːz] [dɪ'stres] [ɪf] [juː; jʊ] [duː; də] [nɒt] [tʃuː] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [ə; eɪ] [kriːm] .
It is certain acid fruits will cause distress if you do not chew them to a cream .
它 是 肯定 酸 水果 将要 原因 痛苦 如果 你 做 不是 嚼 他们 到 一个 奶油 .

可以肯定的是，酸性水果如果不咀嚼成糊状，会引起不适。

[ai] [wʊd] [swel] [ʌp] [laɪk] [ə; eɪ] [təʊd] [ɪf] [ai] [et; eɪt] ['əʊnli] [wʌn] ['æp(ə)l] ['hʌrɪdli] .
I would swell up like a toad if I ate only one apple hurriedly .
我 会 膨胀 向上 喜欢 一个 蟾蜍 如果 我 吃 仅有的 一 苹果 匆匆 .

如果我匆匆吃下一个苹果，我的肚子就会像癞蛤蟆一样鼓起来。

[ai] [doʊnt] [deə(r)] [θɪŋk] [wɒt] [mait] ['hæpən] [tuː; tə] [ˌem 'iː] [ɪf] [ai] [et; eɪt] [θriː] [ɔː(r)] [fɔː(r)] [ɪn] [ðæt] [wei] .
I don't dare think what might happen to me if I ate three or four in that way .
我 不 敢 思考 什么 可能 发生 到 我 如果 我 吃 三 或者 四 在 那 方式 .

我不敢想象如果我那样吃下三四个会发生什么事。

[ai] [mait] ['pɒsəbli] [faɪnd] [maɪ'self] [træns'fɔːmd] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['hjuːmən] [bə'luːn] [ænd; ənd] [fləʊt] [ə'weɪ] ['ɪntuː] [speɪs] .
I might possibly find myself transformed into a human balloon and float away into space .
我 可能 可能 寻找 我 转变 进入 一个 人类 气球 和 漂浮 离开 进入 空间 .

我或许会变成一个人体气球，飘向太空。

[bʌt; bət] [ai] [doʊnt] [iːt] ['æplz] [ðæt] [wei] — [nɒt] [naʊ] .
But I don't eat apples that way — not now .
但 我 不 吃 苹果 那 方式 — 不是 现在 .

但我现在不那样吃苹果。

[sʌm; səm] [huː] [riːd] [ðiːz] ['peɪdʒɪz] [meɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] ['veri] [streɪndʒ] ,
Some who read these pages may think it very strange ,
一些 WHO 读 这些 页面 可能 思考 它 非常 奇怪的 ，

有些读者可能会觉得这些内容非常奇怪。

[jet] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt] [truː] [ðæt] [ðeə(r)] ['riːəli] [ɑː(r); ə(r)] [p'ɜːsənz] ['sʌfərɪŋ] [wɪð] " [nɜːvz] " [huː]
yet it is quite true that there really are persons suffering with " nerves " who
然而 它 是 相当 真的 那 那里 真的 是 人 痛苦 和 " 神经 " WHO
[hæv; həv][nɒt] ['gʌmpʃ(ə)n] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l] [ruːl] [ɒv; əv] ['tʃuːɪŋ] [ɔːl] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ]
have not gumption enough to follow this simple rule of chewing all food to a
有 不是 勇气 足够的 到 跟随 这 简单的 规则 的 咀嚼 全部 食物 到 一个
[kriːm] .
cream .
奶油 .

然而，确实有些人患有“神经质”，没有足够的勇气去遵守将所有食物咀嚼成糊状的简单规则。

[ai] despair48
I despair48
我 despair48

我绝望了48

[ɒv; əv]['evə(r)] ['helpɪŋ] [ðəʊz] ['piːp(ə)l] .
of ever helping those people .
的 曾经 帮助 那些 人们 .

永远不要帮助那些人。

[ðeɪ] [stɪl] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [dɪ'spəʊz] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [bɪg] [miːl] [ɪn] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] ,
They still continue to dispose of a big meal in fifteen minutes ,
他们 仍然 继续 到 处置 的 一个 大的 一顿饭 在 十五 分钟 ，

他们仍然能在十五分钟内吃完一大顿饭。

[ænd; ənd] [ðen] [ɪn'sɪst] [ðeɪ] [hæv; həv] [tʃuː] [ɔːl][ðeə(r)] [fuːd] ['keəfəli] .
and then insist they have chewed all their food carefully .
和 然后 坚持 他们 有 咀嚼 全部 他们的 食物 小心 .

然后他们坚持说自己已经仔细咀嚼过所有食物了。

[ai][hæv; həv][hæd; həd] [ðæt] [θɪŋ] ['hæpən] [raɪt] [bɪ'fɔː(r)][maɪ] [əʊn] [aɪz] .
I have had that thing happen right before my own eyes .
我 有 有 那 事物 发生 正确的 前 我的 自己的 眼睛 .

我亲眼经历过这种事。

[ðen] [θɪŋk] [ɒv; əv][ðeə(r)] [kəm'pleɪnɪŋ] [ðæt] [ðeɪ] ['kænɒt] [iːt] ['æplz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [kɔːz] [səʊ]
Then think of their complaining that they cannot eat apples because they cause so
然后 思考 的 他们的 抱怨 那 他们 不能 吃 苹果 因为 他们 原因 所以
[mʌtʃ] [gæs][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] !
much gas in the stomach !
很多 气体 在 这 胃 !

想想他们抱怨说不能吃苹果，因为苹果会引起胃胀气!

[wʌn] ['riːz(ə)n] [waɪ] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)] ['trʌbld] [wɪð] [gæs] ,
One reason why a large number of such people are troubled with gas ,
一 原因 为什么 一个 大的 数字 的 这样的 人们 是 麻烦 和 气体 ，

造成这类人群中许多人出现胀气问题的原因之一是:

['iːv(ə)n] [ðəʊ] [ðeɪ] [duː; də] [tʃuː] [ðeə(r)] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] ,
even though they do chew their food to a cream ,
甚至 尽管 他们 做 嚼 他们的 食物 到 一个 奶油 ，

即使它们把食物嚼成糊状，

[ɪz][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [ɪ'miːdiətli] ['fɒləʊ] [ə; eɪ] [miːl] [wɪð] [wʌn][ɔː(r)] [tuː] [kʌps][ɒv; əv] [tiː] [ɔː(r)] ['kɒfi]

is because they immediately follow a meal with one or two cups of tea or coffee

是 因为 他们 立即地 跟随 一个 一顿饭 和 一 或者 二 杯子 的 茶 或者 咖啡

.

:

.

这是因为他们饭后会立即喝一两杯茶或咖啡。

[naʊ] [pliːz] [rɪ'membə(r)] [ðɪs] : [æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ə'flɪktɪd] [wɪð] " [nɜːvz] " [hæz; həz][nəʊ] ['bɪznəs]

Now please remember this : An individual afflicted with " nerves " has no business

现在 请 记住 这 : 一个 个人 受苦的 和 " 神经 " 有 不 商业

['drɪŋkɪŋ] ['aɪðə(r)] [tiː] [ɔː(r)] ['kɒfi] .

drinking either tea or coffee .

喝 任何一个 茶 或者 咖啡 .

请记住：患有“神经质”的人不应该喝茶或咖啡。

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [let] [ðem; ðəm][bəʊθ] [ə'ləʊn] .

He should let them both alone .

他 应该 让 他们 两个都 独自的 .

他应该让他们俩单独待着。

[pleɪn] [hɒt]['wɔːtə(r)][ɪz][ðə; ði] ['veri] [best] [drɪŋk] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['pɜːs(ə)n] .

Plain hot water is the very best drink in the world for a nervous person .

清楚的 热的 水 是 这 非常 最好的 喝 在 这 世界 为了 一个 紧张的 人 .

对于紧张的人来说，白开水是世界上最好的饮料。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɒnt] [ə; eɪ] [drɪŋk] ['ɑːftə(r)][jɔː(r); jə(r)] [miːl] [drɪŋk] [ə; eɪ] [kʌp] [ɒv; əv] [pleɪn] [hɒt]['wɔːtə(r)] .

If you want a drink after your meal drink a cup of plain hot water .

如果 你 想 一个 喝 后 你的 一顿饭 喝 一个 杯子 的 清楚的 热的 水 .

饭后如果想喝点什么，可以喝一杯白开水。

[ænd; ənd][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsəʊ] [drɪŋk] [ə; eɪ] [kʌp] [ɒv; əv] [hɒt]['wɔːtə(r)][hɑːf] [æn; ən]['aʊə(r)] [bɪ'fɔː(r)]

And you should also drink a cup of hot water half an hour before

和 你 应该 还 喝 一个 杯子 的 热的 水 一半 一个 小时 前

['brekfəst] .

breakfast .

早餐 .

此外，早餐前30分钟还应该喝一杯热水。

[ɪf] [juː; jʊ][duː; də][nɒt][keə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] , [ænd; ənd] [fiːl] [juː; jʊ] do49

If you do not care for breakfast , and feel you do49

如果 你 做 不是 关心 为了 早餐 , 和 感觉 你 do49

如果你不喜欢早餐，并且觉得你49

[nɒt] [niːd] [ðɪs] [miːl] , [drɪŋk] [ðə; ði][hɒt]['wɔːtə(r)] ['eniweɪ] .

not need this meal , drink the hot water anyway .

不是 需要 这 一顿饭 , 喝 这 热的 水 反正 .

不需要这顿饭，还是把热水喝了吧。

[ðə; ði]['vɪktɪm][ɒv; əv] " [nɜːvz] " [ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)] [drɪŋk] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] [miːl] [bʌt; bət]['ɑːftə(r)][ˌaɪ 'tiː] ,

The victim of " nerves " should never drink during the meal but after it ,

这 受害者 的 " 神经 " 应该 绝不 喝 期间 这 一顿饭 但 后 它 ,

患有“紧张症”的人在用餐期间绝对不应该喝酒，而应该在用餐后喝。

[ɪf] [hiː; hi][mʌst; məst] [drɪŋk] ['eniθɪŋ] [æt; ət][ɔːl] .

if he must drink anything at all .

如果 他 必须 喝 任何事物 在 全部 .

如果他非要喝点什么的话。

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsəʊ] [drɪŋk] [ə; eɪ][paɪnt][ɔː(r)][mɔː(r)][ɒv; əv][kəʊld]['wɔːtə(r)] [bɪ'twiːn] [miːlz] ['evri] [deɪ] .

He should also drink a pint or more of cold water between meals every day .

他 应该 还 喝 一个 品脱 或者 更多的 的 寒冷的 水 之间 餐 每一个 天 .

他还应该每天两餐之间喝一品脱或更多的冷水。

[naʊ] , [ə'nʌðə(r)] [θɪŋ] [wɪð] [rɪ'gɑ:d] [tu:; tə] ['tʃu:ɪŋ] [ɔ:l]['sɒlɪd] [fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] .
Now , another thing with regard to chewing all solid food to a cream .
现在 , 其他 事物 和 看待 到 咀嚼 全部 坚硬的 食物 到 一个 奶油 .

现在，还有一点需要注意，那就是要把所有固体食物都嚼成糊状。

[,aɪ 'ti:][hæz; həz] [bi:n] [pru:vd] ['əʊvə(r)][ænd; ənd]['əʊvə(r)] [ə'gen] [ɪn][maɪ] [əʊn] [keɪs] [ænd; ənd][ɪn] [ðæt]
It has been proved over and over again in my own case and in that
它 有 到过 已证实 超过 和 超过 再次 在 我的 自己的 案件 和 在 那
[ɒv; əv] ['meni] ['ʌðə(r)z] ,
of many others ,
的 许多 其他的 ,

这一点在我自身以及许多其他人的案例中都得到了反复证明。

[ðæt] [ɪn] ['du:ɪŋ] [ðɪs] [ðə; ði] [breɪn] [ænd; ənd] ['mʌs(ə)lz] [ɑ:(r); ə(r)] [bəʊθ] [meɪd] [strɒŋgə(r)] [ænd; ənd] ['ki:nə(r)]
that in doing this the brain and muscles are both made stronger and keener
那 在 正在做 这 这 脑 和 肌肉 是 两个都 制成 更强 和 更敏锐
[fɔ:(r); fə(r)] [wɜ:k] ,
for work ,
为了 工作 ,

这样做可以增强大脑和肌肉的力量，使它们更适合工作。

[ðæt] [ðəʊz] [hu:] [tʃu:] [ðeə(r)] [fu:d] [ɪn] [ðɪs] [wei] [hæv; həv] [mʌtʃ] ['greɪtə(r)] [ɪn'djʊərəns] ,
that those who chew their food in this way have much greater endurance ,
那 那些 WHO 嚼 他们的 食物 在 这 方式 有 很多 更大的 耐力 ,

那些以这种方式咀嚼食物的人耐力要好得多。

[bəuθ]['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] , [ðæn; ðən] [ðəʊz] [hu:] [du:; də] [nɒt] .
both mental and physical , than those who do not .
两个都 精神的 和 身体的 , 比 那些 WHO 做 不是 .

无论在精神上还是身体上，都比那些不这样做的人更胜一筹。

[tə'deɪ] [ɪf] [ai][ʃʊd; ʃəd][rɪ'læks][maɪ] ['vɪdʒɪləns] [ɪn] [rɪ'spekt] [tu:; tə] ['tʃu:ɪŋ] [maɪ] [fu:d] [ai][ʃʊd; ʃəd] [su:n] [gəʊ]
Today if I should relax my vigilance in respect to chewing my food I should soon go
今天 如果 我 应该 放松 我的 警觉 在 尊重 到 咀嚼 我的 食物 我 应该 很快 去
[daʊn] [ə'gen] .
down again .
向下 再次 .

今天如果我在咀嚼食物方面放松警惕，我很快就会再次倒下。

[bʌt; bət] [wɪð] [ðɪs] [eɪd] , [wɪtʃ] [ai] [naʊ] [səʊ] ['i:zəli] [ɪm'plɔɪ] ,
But with this aid , which I now so easily employ ,
但 和 这 援助 , 哪个 我 现在 所以 容易地 采用 ,

但有了这种我现在能如此轻松地运用的工具，

[kəm'baɪnd] [wɪð] [ɪg'zæktli][ðə; ði] [raɪt] [θɪŋz] [tu:; tə] [i:t] , [ai][faɪnd][ai] [ni:d] [hæv; həv][nəʊ][fɪə(r)] .
combined with exactly the right things to eat , I find I need have no fear .
合并 和 确切地 这 正确的 事物 到 吃 , 我 寻找 我 需要 有 不 害怕 .

再加上吃对了东西，我发现自己无需恐惧。

[,aɪ 'ti:][hæz; həz] [bi:n] [ten] [j'iəz] [sɪns] [maɪ][lɑ:st] ['breɪkdaʊn] [ænd; ənd][ɪn] [ðæt] ['ɪntəv(ə)l] [ai][hæv; həv]
It has been ten years since my last breakdown and in that interval I have
它 有 到过 十 年 自从 我的 最后的 分解 和 在 那 间隔 我 有
[dʌn] [ðə; ði] ['veri] [best] [wɜ:k] [ænd; ənd] by50
done the very best work and by50
完毕 这 非常 最好的 工作 和 by50

距离我上次精神崩溃已经十年了，在这段时间里，我做出了最好的工作，到50岁时……

[fɑ:(r)][ðə; ði] [hɑ:dɪst] [breɪn] [wɜ:k] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['laɪftaɪm] .
far the hardest brain work of a lifetime .
远的 这 最难 脑 工作 的 一个 寿命 .

迄今为止，这是我一生中最难的脑力劳动。

[ai][du:; də][nɒt] [bɪ'li:v] ['pi:p(ə)l] [breɪk] [daʊn] [frɒm; frəm] [ˌəʊvə'wɜ:k] .
I do not believe people break down from overwork .
我 做 不是 相信 人们 休息 向下 从 过度劳累 .

我不认为人会因为工作过度而崩溃。

[ju:; jʊ] [meɪ] [θɪŋk] [ðæt] [ə; eɪ] ['pɜ:fɪktli] [əb'sɜ:d] ['steɪtmənt] .
You may think that a perfectly absurd statement .
你 可能 思考 那 一个 完美 荒诞 陈述 .

你或许会觉得这种说法荒谬至极。

[bʌt; bət][ai][hæv; həv] [gʊd] [graʊndz] [ə'pɒn] [wɪtʃ] [tu:; tə] [beɪs] [maɪ] [bɪ'li:f] .
But I have good grounds upon which to base my belief .
但 我 有 好的 理由 之上 哪个 到 根据 我的 信仰 .

但我有充分的理由相信这一点。

[ɪf] ['nɜ:vəs] ['pi:p(ə)l] [wʊd] [i:t] ['speərɪŋli] [ænd; ənd] [tʃu:] [ðeə(r)] [fu:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [kri:m] ,
If nervous people would eat sparingly and chew their food to a cream ,
如果 紧张的 人们 会 吃 少量地 和 嚼 他们的 食物 到 一个 奶油 ,

如果神经紧张的人能少食多餐，并将食物咀嚼成糊状，

['i:tɪŋ] [ðə; ði] [fu:dz] [ai][ʃæl; ʃəl]['menʃ(ə)n]['leɪtə(r)][ɒn] , [ai][ˌeɪ 'em] ['kɒnfɪdənt] [ðeɪ] [wʊd] ['reəli] ,
eating the foods I shall mention later on , I am confident they would rarely ,
吃 这 食物 我 将 提到 之后 在 , 我 是 自信的 他们 会 很少 ,

我相信，如果他们吃我稍后会提到的那些食物，他们很少会……

[ɪf] ['evə(r)] , [breɪk] [daʊn] .
if ever , break down .
如果 曾经 , 休息 向下 .

如果实在不行，就崩溃吧。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz]['sɜ:t(ə)n] [ðæt] [ɪn][ðə; ði][lɑ:st][ten] [j'iəz] , [wɪð] [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['ment(ə)l] [streɪn] [ɒn][ˌem 'i:] ,
It is certain that in the last ten years , with the greatest mental strain on me ,
它 是 肯定 那 在 这 最后的 十 年 , 和 这 最 精神的 拉紧 在 我 ,

可以肯定的是，在过去的十年里，我承受了最大的精神压力，

[ai][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [gɒn] [daʊn] [ə'gen] , [ænd; ənd] [pə'hæps] [mɔ:(r)][ðæn; ðən][wʌns] ,
I should have gone down again , and perhaps more than once ,
我 应该 有 已消失 向下 再次 , 和 也许 更多的 比 一次 ,

我本应该再下去一次，或许还不止一次。

[ɪf] [ai][hæd; həd][nɒt] [faʊnd] [wɒt] [kɔ:zd] " [nɜ:vz] " [ænd; ənd] [haʊ] [tu:; tə] [prɪ'vent] [ˌaɪ 'ti:] .
if I had not found what caused " nerves " and how to prevent it .
如果 我 有 不是 成立 什么 导致 " 神经 " 和 如何 到 防止 它 .

如果我没有找到导致“紧张”的原因以及如何预防它的话。

[ɪn][ðə; ði] ['mi:ntaɪm] [ai][hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [ten] [ɔ:(r)][mɔ:(r)] [bʊks] , [ænd; ənd] ['evri] ['raɪtə(r)] ,
In the meantime I have written ten or more books , and every writer ,
在 这 与此同时 我 有 书面 十 或者 更多的 图书 , 和 每一个 作家 ,

与此同时，我已经写了十本以上的书，而每一位作家，

[æt; ət] [li:st] , [nəʊz] [wɒt] [ə; eɪ] [nɜ:v] - ['rækɪŋ] [prə'feʃn] ['raɪtɪŋ] [ɪz] .
at least , knows what a nerve - racking profession writing is .
在 至少 , 知道 什么 一个 神经 - 货架 职业 写作 是 .

至少，他知道写作是一项多么令人紧张的职业。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tu:; tə][ɔ:l] [ðɪs] ['ment(ə)l]['leɪbə(r)][ai][hæv; həv] [gɒn] [raɪt] [ə'hed] [wɪð] [maɪ]['medɪk(ə)l]
In addition to all this mental labor I have gone right ahead with my medical
在 添加 到 全部 这 精神的 劳动 我 有 已消失 正确的 前方 和 我的 医疗的
['præktɪs] .
practice .
实践 .

除了这些脑力劳动之外，我还继续进行我的医疗实践。

['ʃʊəli; 'ʃɔːli][ðeə(r)][ɪz][bɑːm][ɪn] [ðɪs] [pə'tɪkjələ(r)]['giliæd] .
Surely there is balm in this particular Gilead .
一定 那里 是 香脂 在 这 特别的 吉利德 .

这片基列之地肯定有香膏。

[bʌt; bət] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [nɒt] [tʃuː] [jɔː(r); jə(r)] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [juː; jʊ] [niːd] [nɒt][ɪk'spekt][tuː; tə]
But if you will not chew your food to a cream you need not expect to
但 如果 你 将要 不是 嚼 你的 食物 到 一个 奶油 你 需要 不是 预计 到

[wɪn] the51
win the51
赢 the51

但如果你不把食物嚼成糊状，就别指望能赢得第51届比赛。

[ɪn'taɪə(r)] [rɪ'wɔːd] .
entire reward .
全部的 报酬 .

全部奖励。

[ænd; ənd][juː; jʊ][mʌst; məst][duː; də] [ðɪs] [nɒt]['əʊnli][wʌn] [deɪ] [ɔː(r)][wʌn] [wiːk] [ɔː(r)][wʌn] [mʌnθ] [ɔː(r)][wʌn]
And you must do this not only one day or one week or one month or one
和 你 必须 做 这 不是 仅有的 一 天 或者 一 星期 或者 一 月 或者 一

[jɪə(r)] ,
year ,
年 ,

而且你必须这样做，不能只做一天、一周、一个月或一年。

[bʌt; bət][ɔːl][ðə; ði] [deɪz] , [wiːks] , [mʌnθs] , [ænd; ənd] [j'iəz] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [lɪv; laɪv] .
but all the days , weeks , months , and years that you may live .
但 全部 这 天 , 周 , 几个月 , 和 年 那 你 可能 居住 .

但你所度过的每一天、每一周、每一个月、每一年。

[ænd; ənd] , [ə'læs] !
And , alas !
和 , 唉 !

唉！

[ai] [nəʊ] ['əʊnli] [tuː] [wel] [ɔːl][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [wel] - ['miːnɪŋ] [bʌt; bət] [dɪ'luːdɪd] ['piːp(ə)l] [huː] [sɪt][æt; ət]
I know only too well all the trouble well - meaning but deluded people who sit at
我 知道 仅有的 也 出色地 全部 这 麻烦 出色地 - 意义 但 妄想 人们 WHO 坐 在

[ðə; ði]['teɪb(ə)l] [wɪð] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [wɪl] [meɪk] [hɪm] [wen] [ðeɪ] [dɪ'skʌvə(r)] [haʊ] [mʌtʃ] [taɪm]
the table with a nervous individual will make him when they discover how much time
这 桌子 和 一个 紧张的 个人 将要 制作 他 什么时候 他们 发现 如何 很多 时间

[hiː; hi][ɪz] ['teɪkɪŋ] [tuː; tə] [tʃuː] [hɪz; ɪz] [fuːd] .
he is taking to chew his food .
他 是 采取 到 嚼 他的 食物 .

我非常清楚，那些好心但却自欺欺人的人，如果和神经紧张的人坐在一起吃饭，一旦发现他咀嚼食物的时间有多长，就会给他带来多少麻烦。

[æt; ət][fɜːst] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ɒv; əv][taɪm][ai] [spent] [æt; ət][ə; eɪ] [miːl] ,
At first , because of the length of time I spent at a meal ,
在 第一的 , 因为 的 这 长度 的 时间 我 花费 在 一个 一顿饭 ,

起初，是因为我吃饭的时间太长了，

[sʌtʃ] ['piːp(ə)l] [θɔːt] [ai][mʌst; məst][biː; bi] ['iːtɪŋ] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ə; eɪ] [hɔːs] .
such people thought I must be eating as much as a horse .
这样的 人们 想法 我 必须 是 吃 作为 很多 作为 一个 马 .

这些人觉得我肯定吃得跟马一样多。

[bʌt; bət] , [hɪə(r)][ænd; ənd][ðeə(r)] , [fɔː(r); fə(r)][ai][wɒz; wəz][ɪn] ['meni] ['pleɪsɪz] ,
But , here and there , for I was in many places ,
但 , 这里 和 那里 , 为了 我 曾是 在 许多 地方 ,

但是，由于我去过很多地方，所以时不时地，

[wen] ['piːp(ə)l] [faʊnd] [aʊt] [wɒt] [ai][wɒz; wəz] ['duːɪŋ] ,
when people found out what I was doing ,
什么时候 人们 成立 出去 什么 我 曾是 正在做 ,

当人们发现我在做什么时，

[ðeɪ] [wʊd] ['əʊnli] ['kɜːtiəsli] [dɪraɪd] [ˌem 'iː][fɔː(r); fə(r)] ['biːɪŋ] [səʊ] ['gʌləb(ə)l] [ə'baʊt] [wɒt] [ðeɪ]
they would only courteously deride me for being so gullible about what they
他们 会 仅有的 礼貌地 嘲笑 我 为了 存在 所以 容易上当受骗 关于 什么 他们
[tɜːrmd] [fædz] .
termed fads .
称为 时尚潮流 .

他们只会礼貌地嘲笑我太容易轻信他们所谓的“潮流”。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ɔːl] [wel] [ə'weə(r)] [ðæt] [ðə; ði][vɑːst][mə'dʒɒrəti][ɒv; əv] [ə'merɪkənz] [duː; də][nɒt] [tʃuː]
We are all well aware that the vast majority of Americans do not chew
我们 是 全部 出色地 意识到的 那 这 广阔的 多数 的 美国人 做 不是 嚼
[ðeə(r)] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [ɔː(r)] ['eniθɪŋ] [laɪk] [ˌaɪ 'tiː] .
their food to a cream or anything like it .
他们的 食物 到 一个 奶油 或者 任何事物 喜欢 它 .

我们都知道，绝大多数美国人不会把食物嚼成糊状或类似的东西。

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [ðəʊz] , ['ðeəfɔː(r)] ,
And there are those , therefore ,
和 那里 是 那些 ， 所以 ，

因此，确实存在这样的情况。

[huː] [əd'vɑːns] [æz; əz][æn; ən]['ɑːgjumənt] [ðæt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði][mə'dʒɒrəti][duː; də][nɒt][ðeə(r)]
who advance as an argument that because the majority do not there
WHO 进步 作为 一个 争论 那 因为 这 多数 做 不是 那里
[mʌst; məst][biː; bi] ['sʌmθɪŋ] [rɒŋ] [wɪð] [ðə; ði][maɪ'nɒrəti] [huː] [duː; də] .
must be something wrong with the minority who do .
必须 是 某物 错误的 和 这 少数民族 WHO 做 .

有人以此为论点，认为因为大多数人不这样做，所以少数这样做的人一定有问题。

[wel] , [let][ˌjuː 'es] follow52
Well , let us follow52
出色地 ， 让 我们 follow52

好，让我们跟随52

[ðɪs] [aʊt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] : [nɒt] [səʊ] ['meni] ['hʌndrəd] [j'iəz] [ə'gəʊ] ['evribɒdi] [bɪ'liːvd] [ðə; ði] [wɜːld]
this out a little : Not so many hundred years ago everybody believed the world
这 出去 一个 小的 : 不是 所以 许多 百 年 前 大家 相信 这 世界
[wɒz; wəz] [flæt] .
was flat .
曾是 平坦的 .

稍微解释一下：就在几百年前，几乎所有人都认为地球是平的。

[bʌt; bət][ðeə(r)] ['θɪəri] [dɪd] [nɒt] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] [flæt] .
But their theory did not make it flat .
但 他们的 理论 做过 不是 制作 它 平坦的 .

但他们的理论并没有证明它是平的。

[ænd; ənd][səʊ] , ['iːv(ə)n] [ðəʊ] [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [kraʊd] ['aʊə(r)] ['iːtɪŋ] ['haʊzɪz] [duː; də]
And so , even though thousands of people who crowd our eating houses do
和 所以 ， 甚至 尽管 数千 的 人们 WHO 人群 我们的 吃 房屋 做
[bəʊlt][ðeə(r)] [fuːd] ,
bolt their food ,
螺栓 他们的 食物 ，

因此，即使成千上万的人挤在我们餐馆里狼吞虎咽地吃完食物，

[ðæt] [dʌz] [nɒt] [pruːv] [ðeə(r)][ɪz][nəʊ]['deɪndʒə(r)][ɪn][ðə; ði] ['præktɪs] .
that does not prove there is no danger in the practice .
那 做 不是 证明 那里 是 不 危险 在 这 实践 .

但这并不能证明这种做法没有危险。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [huː] [duː; də][ˌaɪ 'tiː][ɑː(r); ə(r)] ['dɪgɪŋ] [ðeə(r)] [greɪvz] [wɪð] [ðeə(r)] [tiːθ] .
And they who do it are digging their graves with their teeth .
和 他们 WHO 做 它 是 挖掘 他们的 坟墓 和 他们的 牙齿 .

而那些这样做的人，无异于用牙齿挖自己的坟墓。

[tʃuː] [jɔː(r); jə(r)] [fuːd] ! -
Chew your food ! 53
嚼 你的 食物 ! -

细嚼慢咽！53

[θriː] .
III .
三、 .

三、

[raɪt] [ænd; ənd] [rɒŋ] ['daɪət][fɔː(r); fə(r)] ['nɜːvəs] PEOPLE54
RIGHT AND WRONG DIET FOR NERVOUS PEOPLE54
正确的 和 错误的 饮食 为了 紧张的 PEOPLE54

神经质人群的正确和错误饮食54

" [hiː; hi] [huː] [liːdz] [ə; eɪ]['səʊbə(r)][ænd; ənd]['regjələ(r)][laɪf] , [ænd; ənd] [kə'mɪts] [nəʊ] [ɪk'ses] [ɪn][hɪz; ɪz]
" He who leads a sober and regular life , and commits no excess in his
" 他 WHO 线索 一个 清醒 和 常规的 生活 , 和 提交 不 过量的 在 他的
['daɪət] ,
diet ,
饮食 ,

“生活节制、饮食不暴饮暴食的人，

[kæn; kən]['sʌfə(r)][bʌt; bət]['lɪt(ə)l][frɒm; frəm] [dɪs'ɔːdəz] [ɒv; əv] ['eni] [kaɪnd] .
can suffer but little from disorders of any kind .
能 遭受 但 小的 从 疾病 的 任何 种类 .

几乎不会患上任何类型的疾病。

" — Cornaro55
" — Cornaro55
" — Cornaro55

—Cornaro55

[θriː] .
III .
三、 .

三、

[raɪt] [ænd; ənd] [rɒŋ] ['daɪət][fɔː(r); fə(r)] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l]
RIGHT AND WRONG DIET FOR NERVOUS PEOPLE
正确的 和 错误的 饮食 为了 紧张的 人们

神经质人群的正确和错误饮食

['piːp(ə)l] [huː] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['ɒfsprɪŋ] [ɒv; əv] ['nɜːvəs] ['peərənts][ænd; ənd] [huː] [hæv; həv][hæd; həd][ə; eɪ]
People who are the offspring of nervous parents and who have had a
人们 WHO 是 这 后代 的 紧张的 父母 和 WHO 有 有 一个
['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [iːt] [kə'mɜːʃ(ə)l] ['ʃʊgə(r)] ,
nervous breakdown should not eat commercial sugar ,
紧张的 分解 应该 不是 吃 商业的 糖 ,

父母神经紧张或曾经历过神经衰弱的人不应该食用市售糖。

[egz] , [ɔː(r)] ['ænɪm(ə)l] [fuːd] [ɒv; əv] ['eni] [kaɪnd] [wɒt'evə(r)] .
eggs , or animal food of any kind whatever .
鸡蛋 , 或者 动物 食物 的 任何 种类 任何 .

鸡蛋，或者任何种类的动物饲料。

[ðiːz] ['steɪtmənts] [meɪ] [siːm] ['həʊlli] [ˌʌnɪm'pɔːt(ə)nt] [tuː; tə] [sʌm; səm] ['piːp(ə)l] ,
These statements may seem wholly unimportant to some people ,
这些 声明 可能 似乎 完全 不重要 到 一些 人们 ,

这些声明对某些人来说可能显得完全无关紧要，

[bʌt; bət] [ai] ['riːəlaɪz] [wɒt] [ə; eɪ] [trə'mendəs] [bɒm] [ai] [θrəʊ] ['ɪntuː] [ðə; ði] [kæmps] [ɒv; əv] ['ʌðə(r)z] [wen] [ðeɪ] [riːd] [ðem; ðəm] .
but I realize what a tremendous bomb I throw into the camps of others when they read them .
但 我 意识到 什么 一个 巨大的 炸弹 我 扔 进入 这 营地 的 其他的 什么时候 他们 读 他们 .

但我意识到，当其他人读到这些话时，我就像在他们心中投下了一颗多么巨大的炸弹。

[juː; jʊ] [siː] , [fɔː(r); fə(r)] ['sentʃəriz] ['piːp(ə)l] [hæv; həv] [bɪ'liːvd] [miːt] [ænd; ənd] [egz] [tuː; tə] [biː; bi] [ðə; ði] [best] [ɒv; əv] [ɔːl] [fuːdz] ;
You see , for centuries people have believed meat and eggs to be the best of all foods ;
你 看 , 为了 几个世纪 人们 有 相信 肉 和 鸡蛋 到 是 这 最好的 的 全部 食物 ;

你看，几个世纪以来，人们一直认为肉类和蛋类是最好的食物；

[səʊ] [wen] [ai] [meɪk] [ə; eɪ] ['steɪtmənt] [laɪk] [ðə; ði] ['fɔːgəʊɪŋ] ,
so when I make a statement like the foregoing ,
所以 什么时候 我 制作 一个 陈述 喜欢 这 前文 ,

所以当我发表类似上述的言论时，

[ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɪz] [nɒt] [ˌʌn'laɪk] [ðæt] [wɪtʃ] ['fɒləʊd] [kə'lʌmbəs] - ['steɪtmənt] [ðæt] [nəʊ] ['mætə(r)] [wɒt] ['piːp(ə)l] [bɪ'liːvd] ,
the effect is not unlike that which followed Columbus ' statement that no matter what people believed ,
这 影响 是 不是 与此不同 那 哪个 随后 哥伦布 - 陈述 那 不 事情 什么 人们 相信 ,

这种影响与哥伦布发表“无论人们相信什么”的言论后产生的影响非常相似。

[ðə; ði] [fækt] [wɒz; wəz] [ðæt] [ðə; ði] [ɜːθ] [wɒz; wəz] [raʊnd] , [nɒt] [flæt] .
the fact was that the earth was round , not flat .
这 事实 曾是 那 这 地球 曾是 圆形的 , 不是 平坦的 .

事实是地球是圆的，不是平的。

[frɒm; frəm] [ðə; ði] ['veri] [bɪ'gɪnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [nɒt] [meɪd] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] [bɪt] [ɒv; əv] ['dɪfrəns] [æz; əz] [tuː; tə] [wɒt] [fɪ'zɪʃən] or56
From the very beginning it has not made a single bit of difference as to what physicians or56
从 这 非常 开始 它 有 不是 制成 一个 单身的 少量 的 不同之处 作为 到 什么 医生 or56

从一开始，医生或56号医生的选择就没有任何区别。

['enibɒdi] [els] [θɔːt] ; [fækts] [kaʊnt] .
anybody else thought ; facts count .
任何人 别的 想法 ; 事实 数数 .

其他人的想法；事实胜于雄辩。

[ænd; ənd] [nəʊ] ['mætə(r)] [wɒt] [wiː; wi] [meɪ] [θɪŋk] [ɔː(r)] [haʊ] [lɒŋ] [wiː; wi] [hæv; həv] [θɔːt] [ˌaɪ 'tiː] ,
And no matter what we may think or how long we have thought it ,
和 不 事情 什么 我们 可能 思考 或者 如何 长的 我们 有 想法 它 ,

无论我们怎么想，或者想了多久，

[fækts][gəʊ] [raɪt] [ɒn] ['biːɪŋ] [fækts][dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] .
facts go right on being facts just the same .
事实 去 正确的 在 存在 事实 只是 这 相同的 .

事实依然是事实。

['sʌmtaɪmz] , ['iːv(ə)n]['ɑːftə(r)] ['twenti] [j'iəz] - [ɪk'spɪəriəns] ,
Sometimes , even after twenty years ' experience ,
有时 , 甚至 后 二十 年 - 经验 ,

有时，即使拥有二十年的经验，

[ə'baʊt] [wʌns] [ɪn] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [mʌnθs] — [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðeə(r)][ɪz] ['nʌθɪŋ] [els] [æt; ət][hænd] — [ai]
about once in two or three months — because there is nothing else at hand — I
关于 一次 在 二 或者 三 几个月 — 因为 那里 是 没有什么 别的 在 手 — 我
[faɪnd][maɪ'self] ['iːtɪŋ] [ə; eɪ] [smɔːl] [bɪt][ɒv; əv] [miːt] .
find myself eating a small bit of meat .
寻找 我 吃 一个 小的 少量 的 肉 .

大约每两三个月一次——因为手头没有其他选择——我会吃一小块肉。

[ðɪs] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['hæpənz] [wen] [ai][ˌeɪ 'em][ɒn][ə; eɪ]['lektʃə(r)][tʊə(r)] .
This usually happens when I am on a lecture tour .
这 通常 发生 什么时候 我 是 在 一个 演讲 旅游 .

这种情况通常发生在我巡回演讲期间。

[bʌt; bət] [ɪf] [ai] [iːt] ['əʊnli][ə; eɪ] [smɔːl] [slaɪs] [ɒv; əv]['beɪkən][æt; ət][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [miːl] [ai] [driːm] [bæd]
But if I eat only a small slice of bacon at the evening meal I dream bad
但 如果 我 吃 仅有的 一个 小的 片 的 熏肉 在 这 晚上 一顿饭 我 梦 坏的
[driːmz] [ænd; ənd][ðə; ði][nekst] ['mɔːnɪŋ] [fiːl] ['draʊzi] ,
dreams and the next morning feel drowsy ,
梦境 和 这 下一个 早晨 感觉 昏昏欲睡 ,

但如果我晚餐只吃一小片培根，就会做噩梦，第二天早上还会感到昏昏沉沉。

['hevi] , [ænd; ənd] ['slʌgɪʃ] .
heavy , and sluggish .
重的 , 和 迟缓 .

沉重而迟缓。

['ænɪm(ə)l] [fuːdz] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [egz] [ænd; ənd] [kə'mɜːʃ(ə)l] ['ʃʊgə(r)]['pɔɪz(ə)n][ɔːl] [ðəʊz] [bɔːn] [ɒv; əv]
Animal foods as well as eggs and commercial sugar poison all those born of
动物 食物 作为 出色地 作为 鸡蛋 和 商业的 糖 毒 全部 那些 出生 的
['nɜːvəs] ['peərənts] .
nervous parents .
紧张的 父母 .

动物性食物、鸡蛋和商业糖对所有神经质父母所生的孩子都是毒药。

[ai][hæv; həv] [pruːvd] [ðə; ði] [truːθ] [ɒv; əv] [ðɪs] [baɪ][maɪ] [əʊn] [keɪs] [ænd; ənd][baɪ] ['sevrəl] [j'iəz] -
I have proved the truth of this by my own case and by several years '
我 有 已证实 这 真相 的 这 经过 我的 自己的 案件 和 经过 一些 年 -
[ˌɒbzə'veɪʃ(ə)n] [ɒv; əv]['ʌðə(r)] [keɪsɪz] .
observation of other cases .
观察 的 其他 案例 .

我通过自己的案例以及多年来对其他案例的观察，证明了这一点的真实性。

[duː; də][jɔː(r); jə(r)] ['tʃɪldrən] [hæv; həv] " [naɪt] [t'ɛɹəz] " ?
Do your children have " night terrors " ?
做 你的 孩子们 有 " 夜晚 恐怖 " ?

你的孩子有“夜惊”吗？

[juː; jʊ]['ɑːnsə(r)] , [jes] .
You answer , yes .
你 回答 , 是的 .

你的回答是：是。

[wel] , [let][ˌem 'iː] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [tuː; tə] [stɒp] [ðiːz] ['hɔrə] [ɪn][ðə; ði]['lɪt(ə)l][wʌnz] .
Well , let me tell you how to stop these horrors in the little ones .
出色地 , 让 我 告诉 你 如何 到 停止 这些 恐怖 在 这 小的 一个 .

好，让我来告诉你如何阻止孩子们遭受这些可怕的事情。

[ɪf] [juː; jʊ] [gɪv] [ðem; ðəm] [miːt] — [ænd; ənd][rɪ'membə(r)][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)] [gɪv] [ðem; ðəm] [pɔːk] —
If you give them meat — and remember you should never give them pork —
如果 你 给 他们 肉 — 和 记住 你 应该 绝不 给 他们 猪肉 —

let57
let57
let57

如果你给它们喂肉——记住，千万不要给它们喂猪肉——let57

[ðem; ðəm][hæv; həv][ə; eɪ] ['veri] [smɔːl] [piːs] [æt; ət] [nuːn] , ['nevə(r)][æt; ət] [naɪt] .
them have a very small piece at noon , never at night .
他们 有 一个 非常 小的 片 在 中午 , 绝不 在 夜晚 .

它们中午会吃一小块，晚上从来不会吃。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)][biː; bi] [pə'mɪtɪd] [tuː; tə][hæv; həv][ˌaɪ 'tiː][fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] .
And they should never be permitted to have it for breakfast .
和 他们 应该 绝不 是 允许 到 有 它 为了 早餐 .

他们绝对不应该被允许把它当早餐吃。

[gɪv] [ðə; ði][tʃaɪld][hɪz; ɪz][wʌn] [smɔːl] [bɪt][ɒv; əv] [miːt] [æt; ət] [nuːn] .
Give the child his one small bit of meat at noon .
给 这 孩子 他的 一 小的 少量 的 肉 在 中午 .

中午给孩子一小块肉。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [miːl] [gɪv] [hɪm][sʌm; səm]['sɪəriəl] [wɪð] [mɪlk] [ɔː(r)] [kriːm] , [bʌt; bət][nəʊ]
For the evening meal give him some cereal with milk or cream , but no
为了 这 晚上 一顿饭 给 他 一些 谷物 和 牛奶 或者 奶油 , 但 不

['ʃʊgə(r)] .
sugar .
糖 .

晚餐给他吃些加了牛奶或奶油的麦片，但不要加糖。

[gɪv] [hɪm] [ɔːl] [hiː; hi] ['wɒnts] [ɒv; əv] [ðɪs] ['speʃ(ə)l] [dɪʃ] , [bʌt; bət] ['nʌθɪŋ] [els] [æt; ət] [ðæt] [miːl] ,
Give him all he wants of this special dish , but nothing else at that meal ,
给 他 全部 他 想要 的 这 特别的 盘子 , 但 没有什么 别的 在 那 一顿饭 ,

给他所有他想吃的这道特色菜，但那顿饭别的什么都别给他。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][hɪz; ɪz] " [naɪt] [t'ɛɹəz] " [ænd; ənd] ['məʊnɪŋ] [wɪl] [siːs] .
and you will find his " night terrors " and moaning will cease .
和 你 将要 寻找 他的 " 夜晚 恐怖 " 和 呻吟 将要 停止 .

你会发现他的"夜惊"和呻吟声都会停止。

[ai] [lʊk] [bæk] [ɒn][məʊst][ɒv; əv][ðə; ði] [naɪts] [ɒv; əv][maɪ] ['tʃaɪldhʊd] [wɪð] ['hɒrə(r)] ,
I look back on most of the nights of my childhood with horror ,
我 看 后退 在 最多 的 这 夜晚 的 我的 童年 和 恐怖 ,

我回想起童年的大部分夜晚，都感到无比恐惧。

[fɔː(r); fə(r)] [ʌn'tɪl] [ai] [bɪ'keɪm] [ə; eɪ][mæn][ai] [tɔːkt] [ɪn][maɪ] [sliːp] [ænd; ənd][hæd; həd][ðə; ði][məʊst]
for until I became a man I talked in my sleep and had the most
为了 直到 我 成为 一个 男人 我 谈话 在 我的 睡觉 和 有 这 最多

['hɒrəb(ə)l] [driːmz] .
horrible dreams .
可怕 梦境 .

在我成年之前，我一直说梦话，而且经常做可怕的噩梦。

[ai] [juːst] ['ɔːlsəʊ][tuː; tə][get] [ʌp] [ɪn][maɪ] [sliːp] [ænd; ənd] [wɔːk] [ə'baʊt] [ðə; ði] [ruːm] .
I used also to get up in my sleep and walk about the room .
我 用过的 还 到 得到 向上 在 我的 睡觉 和 走 关于 这 房间 .

我以前也经常在睡梦中醒来，在房间里走来走去。

[maɪ]['peərənts][wɜː(r); wə(r)] [wel] [ə'weə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ɔːl][ɒv; əv][ðeə(r)] [eɪt] ['tʃɪldrən]
My parents were well aware of the fact that all of their eight children
我的 父母 是 出色地 意识到的 的 这 事实 那 全部 的 他们的 八 孩子们
[wɜː(r); wə(r)][pɔː(r); pʊə(r)] ['slipər] ,
were poor sleepers ,
是 贫穷的 卧铺 ,

我的父母很清楚，他们的八个孩子睡眠都很差。

[ænd; ənd][ɒv; əv][ðem; ðəm][ɔːl][ai][wɒz; wəz][baɪ][fɑː(r)][ðə; ði] [wɜːst] .
and of them all I was by far the worst .
和 的 他们 全部 我 曾是 经过 远的 这 最差 .

而他们之中，我是最差的。

[ænd; ənd] , [ɔː'ðəʊ] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] ['ɪnəsntli] [dʌn] , [ðə; ði] [fuːd] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] ['gɪvɪŋ] [ˌjuː 'es]
And , although it was innocently done , the food they were giving us
和 , 虽然 它 曾是 天真地 完毕 , 这 食物 他们 是 给予 我们
[wɒz; wəz] ['pɔɪzənɪŋ] [ˌjuː 'es] .
was poisoning us .
曾是 中毒 我们 .

虽然他们的出发点是好的，但他们给我们的食物却让我们中毒了。

[juː; jʊ][doʊnt] [niːd] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [teɪk] ['pɔɪz(ə)n][juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv]
You don't need to think that in order to take poison you must have
你 不 需要 到 思考 那 在 命令 到 拿 毒 你 必须 有
['strɪkniːn] [ɔː(r)] ['ɑːsnɪk] .
strychnine or arsenic .
士的宁 或者 砷 .

你不必认为服用毒药就一定要服用士的宁或砒霜。

[nəʊ] , [ɪn'diːd] [juː; jʊ][doʊnt] .
No , indeed you don't .
不 , 的确 你 不 .

不，你确实不需要。

We58
We58
We58

我们58

[wɜː(r); wə(r)] [fed] [ɪg'zæktli][æz; əz] ['hʌndrədz] [ænd; ənd] [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv][pɔː(r); pʊə(r)]['lɪt(ə)l][wʌnz]
were fed exactly as hundreds and thousands of poor little ones
是 美联储 确切地 作为 数百 和 数千 的 贫穷的 小的 一个
[ɑː(r); ə(r)] ['biːɪŋ] [fed] [naʊ] [æz; əz] [ðɪs] [ɪz] ['biːɪŋ] ['rɪt(ə)n] .
are being fed now as this is being written .
是 存在 美联储 现在 作为 这 是 存在 书面 .

当时，成千上万的贫困儿童正被喂食着和现在成千上万的贫困儿童被喂食着的一模一样。

[wiː; wi][wɜː(r); wə(r)] [fed] [ɒn] [miːt] , [egz] , [ænd; ənd][fæts] , [ænd; ənd] [wen] [wiː; wi] [bɪ'keɪm] [ɪl] ,
We were fed on meat , eggs , and fats , and when we became ill ,
我们 是 美联储 在 肉 , 鸡蛋 , 和 脂肪 , 和 什么时候 我们 成为 患病的 ,

我们吃肉、蛋和脂肪，当我们生病时，

[frendz] [raʊnd] [ə'baʊt][ˌjuː 'es] [θɔːt] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)]['duːɪŋ] ['sʌmθɪŋ] ['riːəl][kaɪnd] [wen] [ðeɪ]
friends round about us thought they were doing something real kind when they
朋友们 圆形的 关于 我们 想法 他们 是 正在做 某物 真实的 种类 什么时候 他们
[sent][ɪn][ə; eɪ][naɪs] [piːs] [ɒv; əv][fraɪd] ['ræbɪt] [ɔː(r)][sʌm; səm] ['selɪbreɪtɪd] ['gəʊldən] [braʊn] [fraɪd] ['tʃɪkɪn]
sent in a nice piece of fried rabbit or some celebrated golden brown fried chicken
发送 在 一个 好的 片 的 油煎 兔子 或者 一些 著名 金的 棕色的 油煎 鸡
.
.
.

我们周围的朋友们觉得，送来一块美味的炸兔肉或一些著名的金黄酥脆的炸鸡，就是在做一件非常暖心的事。

[bʌt; bət][wiː; wi] ['vɔmit] [æt; ət][ðə; ði] [saɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] — [wɪtʃ] [wɒz; wəz] ['riːəli] ['aʊə(r)] [sæl'veɪʃ(ə)n] .

But we vomited at the sight of the food — which was really our salvation .

但 我们 呕吐 在 这 视线 的 这 食物 — 哪个 曾是 真的 我们的 救恩 .

但看到食物我们就想吐——这食物真是我们的救星。

[ai][hæv; həv] [tuː] [bɔɪz] [ɒv; əv][maɪ] [əʊn] .

I have two boys of my own .

我 有 二 男孩们 的 我的 自己的 .

我有两个儿子。

[ðə; ði]['eldə(r)] , [ə; eɪ] ['stɜːdi] [tʃæp] [nɒt] [jet] [ten] [j'iəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] ,

The elder , a sturdy chap not yet ten years of age ,

这 长老 , 一个 结实的 小伙子 不是 然而 十 年 的 年龄 ,

这位年纪较大的男孩，身材结实，但还不到十岁。

[hæz; həz][tuː; tə][hæv; həv] [kləʊðz] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [ˌfɔː'tiːn] - [jɪə(r)] - [əʊld] [bɔɪ] ,

has to have clothes for a fourteen - year - old boy ,

有 到 有 衣服 为了 一个 十四 - 年 - 老的 男生 ,

需要一些适合十四岁男孩的衣服。

[ænd; ənd][hiː; hi][ɪz] [mʌtʃ] [strɒŋgə(r)][ðæn; ðən] ['eni] [bɔɪ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][eɪdʒ][hiː; hi][hæz; həz]['evə(r)] [met] .

and he is much stronger than any boy of his age he has ever met .

和 他 是 很多 更强 比 任何 男生 的 他的 年龄 他 有 曾经 遇见 .

他比他所见过的任何同龄男孩都要强壮得多。

[ðə; ði] ['jʌŋgə] [bɔɪ] [ɪz] [naʊ] ['sev(ə)n][ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪ'veləpmənt] [ɪz] ['wʌndəf(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ][tʃaɪld][ɒv; əv] [ðæt] [eɪdʒ] .

The younger boy is now seven and his physical development is wonderful for a child of that age .

这 年轻 男生 是 现在 七 和 他的 身体的 发展 是 精彩的 为了 一个 孩子 的 那 年龄 .

小儿子现在七岁了，他这个年纪的孩子身体发育得非常好。

[naʊ] [ðiːz] [bɔɪz] ['hɑːdli] [nəʊ] [wɒt] [æn; ən] [eg] [ɪz] .

Now these boys hardly know what an egg is .

现在 这些 男孩们 几乎 知道 什么 一个 蛋 是 .

这些男孩现在几乎不知道鸡蛋是什么。

[ðeɪ] ['nevə(r)] [iːt] [wʌn] .

They never eat one .

他们 绝不 吃 一 .

他们从来不吃。

[æz; əz][tuː; tə] [miːt] ,

As to meat ,

作为 到 肉 ,

至于肉类，

[ai][ˌeɪ 'em]['sɜːt(ə)n] [ðæt] [sɪns] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] [bɔːn] [ðeɪ] [hæv; həv] [nɒt] ['iːt(ə)n][ˌaɪ 'tiː][ɒn][æn; ən] ['ævərɪdʒ] [ɒv; əv][wʌns][ə; eɪ] [wiːk] .

I am certain that since they were born they have not eaten it on an average of once a week .

我 是 肯定 那 自从 他们 是 出生 他们 有 不是 吃 它 在 一个 平均的 的 一次 一个 星期 .

我确信，自从他们出生以来，他们平均每周吃一次这种食物的次数都没有达到。

[ðeɪ] [hæv; həv]['iːt(ə)n][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] , [bʌt; bət][juː; jʊ] [wɪl] [əd'mɪt] [ðæt] ['iːtɪŋ] [miːt] not59

They have eaten a little , but you will admit that eating meat not59

他们 有 吃 一个 小的 , 但 你 将要 承认 那 吃 肉 not59

他们吃了一点，但你得承认，吃肉并不59

[mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌns][ə; eɪ] [wiːk] , [ænd; ənd]['ɒf(ə)n]['gəʊɪŋ] [wiːks] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ][bɪt][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,
more than once a week , and often going weeks without a bit of it ,
更多的 比 一次 一个 星期 , 和 经常 去 周 没有 一个 少量 的 它 ,

每周不止一次，而且经常好几周都一点儿也不吃。

['sɜːt(ə)nli] [ɪz] ['iːtɪŋ] ['veri] ['lɪt(ə)l] .
certainly is eating very little .
当然 是 吃 非常 小的 .

确实吃得很少。

[ðeə(r)][hæv; həv] [biːn] [taɪmz] [wen] [ðeɪ] [hæv; həv][nɒt] [siːn] [miːt] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] [mʌnθs] .
There have been times when they have not seen meat for three months .
那里 有 到过 时代 什么时候 他们 有 不是 已见 肉 为了 三 几个月 .

他们有时甚至三个月都没见过肉。

[naʊ] ,
Now ,
现在 ,

现在，

[ai][doʊnt] [iːt] [æz; əz][ai][duː; də][ænd; ənd][hæv; həv][maɪ] ['tʃɪldrən] [iːt] [æz; əz] [ðeɪ] [duː; də][dʒʌst]
I don't eat as I do and have my children eat as they do just
我 不 吃 作为 我 做 和 有 我的 孩子们 吃 作为 他们 做 只是
[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][fæd] .
for a fad .
为了 一个 时尚 .

我这样吃，让我的孩子这样吃，并不是因为赶时髦。

[ai] [θɪŋk] ['nʌθɪŋ] [ɪz][mɔː(r)]['stjuːpɪd][ænd; ənd] ['sɪli] [ðæn; ðən][fɔː(r); fə(r)]['piːp(ə)l][tuː; tə][duː; də]['sɜːt(ə)n]
I think nothing is more stupid and silly than for people to do certain
我 思考 没有什么 是 更多的 愚蠢的 和 愚蠢的 比 为了 人们 到 做 肯定
[θɪŋz] [dʒʌst][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['sʌmbədi] [els] [dʌz] [ðem; ðəm] .
things just because somebody else does them .
事物 只是 因为 某人 别的 做 他们 .

我认为最愚蠢、最可笑的事情莫过于因为别人这样做就跟着做。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][ɔːl][hæv; həv] [gʊd] [saʊnd] ['riːz(ə)nz][fɔː(r); fə(r)]['aʊə(r)]['ækʃ(ə)nz][ɪn] [ðɪs] [wɜːld] .
We should all have good sound reasons for our actions in this world .
我们 应该 全部 有 好的 声音 原因 为了 我们的 行动 在 这 世界 .

在这个世界上，我们每个人的行为都应该有充分合理的理由。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][ɔːl][traɪ]['aʊə(r)] ['veri] [best][tuː; tə][juːz] [saʊnd] ['kɒmən] [sens] .
We should all try our very best to use sound common sense .
我们 应该 全部 尝试 我们的 非常 最好的 到 使用 声音 常见的 感觉 .

我们都应该尽力运用合理的常识。

[ðæts] [waɪ] [ai] [seɪ] [ðæt] ['piːp(ə)l] [huː] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['ɒfsprɪŋ] [ɒv; əv] ['nɜːvəs] ['peərənts][ʃʊd; ʃəd][nɒt]
That's why I say that people who are the offspring of nervous parents should not
那就是 为什么 我 说 那 人们 WHO 是 这 后代 的 紧张的 父母 应该 不是
[iːt] ['ænɪm(ə)l] [fuːd] [ɒv; əv] ['eni] [kaɪnd]['ɑːftə(r)] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['twenti] - [wʌn] ,
eat animal food of any kind after they are twenty - one ,
吃 动物 食物 的 任何 种类 后 他们 是 二十 - 一 ,

所以我认为，父母比较神经质的人，到了21岁以后就不应该再吃任何动物性食品了。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)][æt; ət]['eni] [taɪm] [iːt] [egz] .
and they should never at any time eat eggs .
和 他们 应该 绝不 在 任何 时间 吃 鸡蛋 .

他们任何时候都绝对不能吃鸡蛋。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][fɑː(r)]['betə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm] [ɪf] [ðeɪ] [dɪd][nɒt] [iːt] [kə'mɜːʃ(ə)l] ['ʃʊgə(r)] .
It would be far better for them if they did not eat commercial sugar .
它 会 是 远的 更好的 为了 他们 如果 他们 做过 不是 吃 商业的 糖 .

如果他们不吃市售糖，对他们来说会更好。

[bʌt; bət][ai][duː; də][əd'mɪt] [ðæt] [wen] [sʌm; səm][ɒv; əv] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [get] [wel] [baɪ] ['daɪətɪŋ] ,
But I do admit that when some of these people get well by dieting ,
但 我 做 承认 那 什么时候 一些 的 这些 人们 得到 出色地 经过 节食 ，

但我确实承认，当这些人中的一些人通过节食康复时，

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [iːt] ['speərɪŋli] [ɒv; əv][ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] [ænd; ənd] [stɪl] [kiːp] [wel] .
they are able to eat sparingly of all these things and still keep well .
他们 是 有能力的 到 吃 少量地 的 全部 这些 事物 和 仍然 保持 出色地 .

它们能够少量食用这些东西，仍然保持健康。

[bʌt; bət][sʌm; səm]['piːp(ə)l][kæn; kən]['nevə(r)] [iːt] [ðem; ðəm][ænd; ənd][ai][ˌeɪ 'em][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði]
But some people can never eat them and I am one of the
但 一些 人们 能 绝不 吃 他们 和 我 是 一 的 这
['nʌmbə(r)] . -
number . 60
数字 . -

但有些人永远都不能吃它们，我就是其中之一。60

[ai][rɪ'membə(r)][wʌn] ['sʌmə(r)] [ə'baʊt] [tuː] [j'iəz] [ə'gəʊ][ai][wɒz; wəz][ɒn][ə; eɪ]['lektʃə(r)][tʊə(r)][fɔː(r); fə(r)]
I remember one summer about two years ago I was on a lecture tour for
我 记住 一 夏天 关于 二 年 前 我 曾是 在 一个 演讲 旅游 为了
[ə; eɪ] [tʃɔː'tɔːkwə; ʃ-] ['bjʊərəʊ] ,
a Chautauqua Bureau ,
一个 肖托夸 局 ，

我记得大约两年前的某个夏天，我曾代表肖托夸局进行巡回演讲。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [siːmd] [ðæt] ['ʃʊəli; 'ʃɔːli][ai][gɒt]['ɪntuː][ðə; ði] ['veri] [wɜːst] ['iːtɪŋ] ['pleɪsɪz] [ðæt] ['sʌmə(r)]
and it seemed that surely I got into the very worst eating places that summer
和 它 似乎 那 一定 我 得到 进入 这 非常 最差 吃 地方 那 夏天
[ðæt] [ai]['evə(r)][hæd; həd][ɪn][maɪ][laɪf] .
that I ever had in my life .
那 我 曾经 有 在 我的 生活 .

那年夏天，我似乎去了我一生中最糟糕的几家餐馆。

[fɔː(r); fə(r)] [θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)] [deɪz] [ai][et; eɪt]['əʊnli] [egz] ,
For three or four days I ate only eggs ,
为了 三 或者 四 天 我 吃 仅有的 鸡蛋 ，

连续三四天，我只吃了鸡蛋。

[æz; əz] [ðeɪ] [siːmd] [tuː; tə][biː; bi][ə'baʊt][ðə; ði]['əʊnli] [fuːd] [ai][kʊd; kəd][get] [bɪ'saɪdz] [bred] [ænd; ənd]
as they seemed to be about the only food I could get besides bread and
作为 他们 似乎 到 是 关于 这 仅有的 食物 我 可以 得到 除了 面包 和
['bʌtə(r)] .
butter .
黄油 .

除了面包和黄油之外，它们似乎是我唯一能弄到的食物。

[æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv][ðə; ði] [θɜːd] [deɪ] — [ai][rɪ'membə(r)][ðə; ði][taɪm] ['veri] [wel] — [wen] [naɪt]
At the end of the third day — I remember the time very well — when night
在 这 结尾 的 这 第三 天 — 我 记住 这 时间 非常 出色地 — 什么时候 夜晚
[keɪm] [ai][kʊd; kəd][nɒt] [sliːp] ,
came I could not sleep ,
来了 我 可以 不是 睡觉 ，

第三天结束时——我清楚地记得当时的情景——夜幕降临，我却无法入睡。

[ænd; ənd][dʒʌst][æz; əz] [wen] [ai][hæd; həd][wʌn][ɒv; əv][maɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkˌdaʊnz] ,
and just as when I had one of my nervous breakdowns ,
和 只是 作为 什么时候 我 有 一 的 我的 紧张的 故障 ，

就像我之前精神崩溃的时候一样，

[ðæt] [əʊld] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] [ˌɪnɪk'spresəbl] [gluːm] [bɪ'gæn][tuː; tə]['set(ə)l]['əʊvə(r)][ˌem 'iː] .
that old feeling of inexpressible gloom began to settle over me .
那 老的 感觉 的 难以言喻的 愁云 开始 到 定居 超过 我 .

那种难以言喻的忧郁感再次笼罩了我。

[ai] [njuː] ['ɪnstəntli] [ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,
I knew instantly the cause of it ,
我 知道 即刻 这 原因 的 它 ,

我立刻就知道了原因。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [twaɪs] [bɪ'fɔː(r)] [wen] [ai][hæd; həd] ['pɜːpəsli] [ɪk'sperɪmentɪd] [wɪð] ['iːtɪŋ] [egz] [ai]
because twice before when I had purposely experimented with eating eggs I
因为 两次 前 什么时候 我 有 故意 实验 和 吃 鸡蛋 我
[hæd; həd][hæd; həd]['sɪmələ(r)] [ɪk'spɪrɪənsɪz] .
had had similar experiences .
有 有 相似的 经历 .

因为之前我曾两次特意尝试吃鸡蛋，也都有过类似的经历。

[ai] [ɪ'miːdiətli] [tʊk] [ə; eɪ] ['hevi] [kə'θɑːtɪk] [ænd; ənd]['ɑːftə(r)] ['hævɪŋ] ['θʌrəli] [rɪd][maɪ'self][ɒv; əv]
I immediately took a heavy cathartic and after having thoroughly rid myself of
我 立即地 采取 一个 重的 泻药 和 后 拥有 彻底 摆脱 我 的
[ðə; ði]['pɔɪz(ə)n][ai] [ə'gen] [slept] [wel] .
the poison I again slept well .
这 毒 我 再次 睡着了 出色地 .

我立即服用了强效泻药，彻底排出毒素后，我又睡了个好觉。

[bʌt; bət][ai][ˌeɪ 'em][nɒt][ə'ləʊn][ɪn] [ðɪs] [faɪt] [ə'genst] [ðə; ði][juːz][ɒv; əv] [egz] [fɔː(r); fə(r)] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l]
But I am not alone in this fight against the use of eggs for nervous people
但 我 是 不是 独自的 在 这 斗争 反对 这 使用 的 鸡蛋 为了 紧张的 人们
.
.
.

但是，在反对使用鸡蛋治疗神经紧张症的斗争中，我并不孤单。

[dʒɒn] ['bɜːrəʊz] [sed] [ðæt] [egz] ['pɔɪz(ə)nd] [hɪm] , and61
John Burroughs said that eggs poisoned him , and61
约翰 伯勒斯 说 那 鸡蛋 中毒 他 , and61

约翰·巴勒斯说鸡蛋毒死了他，61

[ai][hæv; həv] [tɔːkt] [wɪð] [men][ɒv; əv] [greɪt] [welθ] [ænd; ənd] [greɪt] ['bɪznəs] [ə'bɪləti] [huː] [hæv; həv]
I have talked with men of great wealth and great business ability who have
我 有 谈话 和 男人 的 伟大的 财富 和 伟大的 商业 能力 WHO 有
[riːtʃt] [ðə; ði][tɒp][baɪ][ðeə(r)] [əʊn] ['efəts] ,
reached the top by their own efforts ,
达到 这 顶部 经过 他们的 自己的 努力 ,

我曾与一些拥有巨额财富和卓越商业才能的人交谈过，他们都是凭借自身努力达到事业巅峰的。

[huː] [hæv; həv][təʊld][ˌem 'iː] [ðæt] [egz] ['pɔɪz(ə)nd] [ðem; ðəm] .
who have told me that eggs poisoned them .
WHO 有 讲述 我 那 鸡蛋 中毒 他们 .

他们告诉我，鸡蛋让他们中毒了。

[naʊ] [ai][hæv; həv] [faʊnd] [ðæt] [fɔː(r); fə(r)] [ðiːz] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l]['ænɪm(ə)l] [fuːd] [ɪz][ə; eɪ] [sləʊ] ['pɔɪz(ə)n] .
Now I have found that for these nervous people animal food is a slow poison .
现在 我 有 成立 那 为了 这些 紧张的 人们 动物 食物 是 一个 慢的 毒 .

现在我发现，对于这些神经紧张的人来说，动物性食物是一种慢性毒药。

['suːnə(r)][ɔː(r)]['leɪtə(r)][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [duː; də][ɪts] [wɜːk] .
Sooner or later it will do its work .
俄克拉荷马 或者 之后 它 将要 做 它是 工作 .

它迟早会发挥作用。

[ænd; ənd][dʒʌst][hɪə(r)][ai] [wɪʃ] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][sʌm; səm]['piːp(ə)l] [huː] ['siːmɪŋli]
And just here I wish to say that there are some people who seemingly
和 只是 这里 我 希望 到 说 那 那里 是 一些 人们 WHO 似乎
[kæn; kən] [iːt] ['ɔːlməʊst] ['eniθɪŋ] [ænd; ənd] [nɒt] ['sʌfə(r)] [frɒm; frəm] [səʊ] ['duːɪŋ] .
can eat almost anything and not suffer from so doing .
能 吃 几乎 任何事物 和 不是 遭受 从 所以 正在做 .

我在这里想说的是，有些人似乎什么都能吃，而且不会因此感到不适。

[lɑːst] ['sʌmə(r)] [ai] [tɔːkt] [wɪð] [kaʊnt] ['ɪljə] ['tɔlstɔi] , [sʌn] [ɒv; əv] ['liːəʊ] ['tɔlstɔi] , [ðə; ði] ['selɪbreɪtɪd]
Last summer I talked with Count Ilya Tolstoy , son of Leo Tolstoy , the celebrated
最后的 夏天 我 谈话 和 数数 伊利亚 托尔斯泰 , 儿子 的 狮子座 托尔斯泰 , 这 著名
['rʌʃ(ə)n] ['raɪtə(r)] .
Russian writer .
俄语 作家 .

去年夏天，我与著名俄罗斯作家列夫·托尔斯泰的儿子伊利亚·托尔斯泰伯爵进行了交谈。

[ðə; ði] [kaʊnt] , [huː] [ɪz]['ɔːlsəʊ][ə; eɪ]['lektʃərə(r)] ,
The Count , who is also a lecturer ,
这 数数 , WHO 是 还 一个 讲师 ,

这位伯爵同时也是一位讲师，

[təʊld][ˌem 'iː] [ðæt] [hiː; hi][wɒz; wəz][ə'blaɪdʒd][tuː; tə][hæv; həv] [egz] [ænd; ənd] [ðæt] [hiː; hi][hæd; həd]['iːt(ə)n]
told me that he was obliged to have eggs and that he had eaten
讲述 我 那 他 曾是 有义务 到 有 鸡蛋 和 那 他 有 吃
[ðem; ðəm][ɔːl][hɪz; ɪz][laɪf] .
them all his life .
他们 全部 他的 生活 .

他告诉我他必须吃鸡蛋，而且他一辈子都在吃鸡蛋。

[hiː; hi] [sed] [hɪz; ɪz] ['æpɪtaɪt] [wɒz; wəz]['nevə(r)]['sætɪsfaɪd] [ən'les] [hiː; hi][et; eɪt] [egz] .
He said his appetite was never satisfied unless he ate eggs .
他 说 他的 食欲 曾是 绝不 使满意 除非 他 吃 鸡蛋 .

他说，除非吃鸡蛋，否则他的食欲永远得不到满足。

[hiː; hi][ɪz] [naʊ] [pɑːst]['sɪksti] , [ænd; ənd] [ə'pærəntli] [ɪz] [strɒŋ] [ænd; ənd] ['rʌgɪd] .
He is now past sixty , and apparently is strong and rugged .
他 是 现在 过去的 六十 , 和 显然 是 强的 和 崎岖 .

他现在已经六十多岁了，而且看起来身体强壮，体格健壮。

[naʊ] [egz] [nəʊ] [daʊt] [ɑː(r); ə(r)] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][hɪm] .
Now eggs no doubt are good for him .
现在 鸡蛋 不 怀疑 是 好的 为了 他 .

毫无疑问，鸡蛋对他有好处。

[bʌt; bət] [raɪt] [hɪə(r)][ɪz] [weə(r)] ['ɪnfɪnət] [hɑːm] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [tuː; tə] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [laɪk]
But right here is where infinite harm can be done to nervous people like
但 正确的 这里 是 在哪里 无限 伤害 能 是 完毕 到 紧张的 人们 喜欢
[maɪ'self] .
myself .
我 .

但正是在这里，像我这样神经紧张的人可能会受到极大的伤害。

['piːp(ə)l] [huː] [kæn; kən] [iːt] ['evriθɪŋ] — [ænd; ənd] [ə'mʌŋ] [fɪ'zɪʃən] ['siːmɪŋli] there62
People who can eat everything — and among physicians seemingly there62
人们 WHO 能 吃 一切 — 和 之中 医生 似乎 there62

能吃任何东西的人——而且似乎在医生中也有62人

[ɑː(r); ə(r)] ['meni] [huː] [kæn; kən][duː; də][səʊ] — [wɪl] [seɪ] [tuː; tə] [ðiːz] [pɔː(r); pʊə(r)] ['sʌfərə] :
are many who can do so — will say to these poor sufferers :
是 许多 WHO 能 做 所以 — 将要 说 到 这些 贫穷的 受害者 :

许多有能力的人会对这些可怜的受害者说：

" [waɪ] , [ɪts] [ɔːl] ['nɒns(ə)ns] [ə'baʊt] [θɪŋz] ['hɜːtɪŋ] [juː; jʊ] !
" Why , it's all nonsense about things hurting you !
" 为什么 , 它是 全部 废话 关于 事物 受伤 你 !

“为什么，那些关于伤害你的事都是无稽之谈！”

[iːt] ['eniθɪŋ] [juː; jʊ] [wɒnt] [ænd; ənd] [ɔːl] [juː; jʊ] [wɒnt] [ænd; ənd] [ðen] [fə'get] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] .
Eat anything you want and all you want and then forget about it .
吃 任何事物 你 想 和 全部 你 想 和 然后 忘记 关于 它 .

想吃什么就吃什么，吃多少就吃多少，然后把一切都忘掉。

" [fɪ'zɪʃən] [hæv; həv] [sed] [ðæt] [tuː; tə] [ˌem 'iː] [ænd; ənd] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] [pɑːst] ['twenti] [j'iəz] [ai] [hæv; həv]
" Physicians have said that to me and during the past twenty years I have
" 医生 有 说 那 到 我 和 期间 这 过去的 二十 年 我 有
[hɜːd] [ðem; ðəm] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː] [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv] [taɪmz] [tuː; tə] ['ʌðə(r)z] .
heard them say it thousands of times to others .
听到 他们 说 它 数千 的 时代 到 其他的 .

“医生们曾这样对我说过，而且在过去的二十年里，我听他们这样对其他人说过成千上万次。”

['pɜːsənəli] [ai] [duː; də] [nɒt] [bɪ'liːv] [ɪn] ['krɪstʃən] ['saɪəns] — [fɪ'zɪʃən] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['regjələ(r)] [skuːl]
Personally I do not believe in Christian Science — physicians of the Regular school
亲自 我 做 不是 相信 在 基督教 科学 — 医生 的 这 常规的 学校
[duː; də] [nɒt] [bɪ'liːv] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] ;
do not believe in it ;
做 不是 相信 在 它 ;

我个人不信奉基督教科学——正规医学派的医生也不信奉它；

[bʌt; bət] [duː; də] [juː; jʊ] [nəʊ] [ðæt] [wen] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [sez] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['sʌfərə(r)] [frɒm; frəm] "
but do you know that when a physician says to a sufferer from "
但 做 你 知道 那 什么时候 一个 医生 说道 到 一个 患者 从 "
[nɜːvz] , "
nerves , "
神经 , "

但是你知道吗，当医生对患有“神经衰弱”的病人说......

" [ɪts] [ɔːl] ['nɒns(ə)ns] [ə'baʊt] [wɒt] [juː; jʊ] [iːt] ['hɜːtɪŋ] [juː; jʊ] ;
" It's all nonsense about what you eat hurting you ;
" 它是 全部 废话 关于 什么 你 吃 受伤 你 ;

“吃什么会伤害你，这全是无稽之谈；

[iːt] ['eniθɪŋ] [juː; jʊ] [wɒnt] [ænd; ənd] [ðen] [fə'get] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] , " [ðæt] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪz] ['fʊli] [ɪn'dɔːsɪŋ]
eat anything you want and then forget about it , " that physician is fully endorsing
吃 任何事物 你 想 和 然后 忘记 关于 它 , " 那 医生 是 完全 支持
['krɪstʃən] ['saɪəns] .
Christian Science .
基督教 科学 .

“想吃什么就吃什么，然后就忘掉它吧，”这位医生完全赞同基督教科学。

[hiː; hi] [ɪz] ['telɪŋ] [ðə; ði] ['pɜːs(ə)n] [tuː; tə] [huːm] [hiː; hi] [ɪz] ['tɔːkɪŋ] [ðæt] [ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] [sʌtʃ] [θɪŋ] [æz; əz]
He is telling the person to whom he is talking that there is no such thing as
他 是 讲述 这 人 到 谁 他 是 说 那 那里 是 不 这样的 事物 作为
['fɪzɪk(ə)l] ['sʌfərɪŋ] .
physical suffering .
身体的 痛苦 .

他告诉与他交谈的人，世上并不存在肉体上的痛苦。

[ɒv; əv] [kɔːs] , [sʌtʃ] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [ə; eɪ] [fuːl] .
Of course , such a physician is nothing but a fool .
的 课程 , 这样的 一个 医生 是 没有什么 但 一个 傻子 .

当然，这样的医生简直就是个傻瓜。

[jet] [ðæts] [waɪ] [səʊ] ['meni] [ɒv; əv] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [tɜːn] [tuː; tə] ['krɪstʃən] ['saɪəns] .
Yet that's why so many of these people turn to Christian Science .
然而 那就是 为什么 所以 许多 的 这些 人们 转动 到 基督教 科学 .

正因如此，许多人才转向基督教科学派。

[jes] , [ðæt] [ɪz] [ɪg'zæktli] [waɪ] [ðeɪ] [traɪ] [ˌaɪ 'tiː] .
Yes , that is exactly why they try it .
是的 , 那 是 确切地 为什么 他们 尝试 它 .

是的，这正是他们尝试的原因。

[ˌaɪ 'tiː] ['bəulstə] [ʌp] [ə; eɪ] sufferer63
It bolsters up a sufferer63
它 支撑 向上 一个 sufferer63

它能帮助患者康复63

[fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [taɪm] [dʒʌst] [æz; əz] ['kɒntækt] [wɪð] [ə; eɪ] [mæg'netɪk] [ænd; ənd] ['həʊpf(ə)l] [ˌpɜːsə'næləti] [meɪ]
for a time just as contact with a magnetic and hopeful personality may
为了 一个 时间 只是 作为 接触 和 一个 磁的 和 充满希望 性格 可能
[fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [taɪm] ['bəʊlstə(r)] [wʌn] [ʌp] .
for a time bolster one up .
为了 一个 时间 支撑 一 向上 .

就像与充满魅力和希望的人接触，可能会在一段时间内给人以力量一样。

[bʌt; bət] [sʌtʃ] [p'ɜːsənz] ['ɔːlməʊst] ['ɔːlweɪz] [gəʊ] [bæk] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˌsæni'tɛəriəm] .
But such persons almost always go back to the sanitariums .
但 这样的 人 几乎 总是 去 后退 到 这 疗养院 .

但这些人几乎总是会回到疗养院。

" [nɜːvz] " [ɪz] [nɒt] [ə; eɪ] ['ment(ə)l] [dɪ'ziːz] ; [ðæt] [ɪz] ,
" Nerves " is not a mental disease ; that is ,
" 神经 " 是 不是 一个 精神的 疾病 ; 那 是 ,

“紧张”不是一种精神疾病；也就是说，

[ðə; ði] [siːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ɪz] [nɒt] ['ment(ə)l] [bʌt; bət] ['fɪzɪk(ə)l] ,
the seat of the trouble is not mental but physical ,
这 座位 的 这 麻烦 是 不是 精神的 但 身体的 ,

问题的根源不在于心理，而在于生理。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['ment(ə)l] [feɪz] [ɒv; əv] " [nɜːvz] " [ɪz] ['əʊnli] [ə; eɪ] ['sɪmptəm] ,
and the mental phase of " nerves " is only a symptom ,
和 这 精神的 阶段 的 " 神经 " 是 仅有的 一个 症状 ,

而“紧张”这种心理状态仅仅是一种症状。

[ɔː(r)] ['rɑːðə(r)] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɪmptəmz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [dɪ'ziːz] .
or rather one of the symptoms of the disease .
或者 相当 一 的 这 症状 的 这 疾病 .

或者说，这是该疾病的症状之一。

[wiː; wi] ['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] [gɒn] [daʊn] ['ɪntuː] [ðə; ði] [dɑːk] ['væli] [hæv; həv] [ɪk'spɪəriənst] [ə; eɪ] ['mɪljən]
We people who have gone down into the dark valley have experienced a million
我们 人们 WHO 有 已消失 向下 进入 这 黑暗的 谷 有 经验丰富的 一个 百万
,
,
,

我们这些曾下到黑暗山谷的人，经历过无数次的磨难。

[mɔː(r)] [ɔː(r)] [les] , ['dɪfrənt] [kaɪndz] [ɒv; əv] ['fiːlɪŋz] .
more or less , different kinds of feelings .
更多的 或者 较少的 , 不同的 种类 的 情怀 .

大致来说，是不同类型的感觉。

[ai] ['fʊli] [bɪ'li:v] [wʌn][hɑ:f][ɒv; əv][ðə; ði] [ə'merɪkən] ['pi:p(ə)l][ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði] ['ɒfsprɪŋ] [ɒv; əv] ['nɜ:vəs]

I fully believe one half of the American people are the offspring of nervous

我 完全 相信 一 一半 的 这 美国人 人们 是 这 后代 的 紧张的

['peərənts] .

parents .

父母 .

我完全相信，一半的美国人是神经紧张的父母的后代。

[ðɪs] [mi:nz] [ðæt] [ðeə(r)][ɑ:(r); ə(r)] ['fɪfti] - [faɪv] ['mɪljən] [ɒv; əv] [ðɪs] ['nɜ:vəs] [taɪp] [ɒv; əv] [ə'mɛrɪkənz] .

This means that there are fifty - five million of this nervous type of Americans .

这 方法 那 那里 是 五十 - 五 百万 的 这 紧张的 类型 的 美国人 .

这意味着美国有五千五百万人属于这种焦虑型人格。

[ðɪs] [taɪp] [ɪnk'lu:dz] ['pi:p(ə)l] [ɔ:l][ðə; ði] [wei] [frɒm; frəm][ðə; ði][mæn][ɪn][æn; ən] ['ɒfɪs] [hu:] [gets] ['æŋgri]

This type includes people all the way from the man in an office who gets angry

这 类型 包括 人们 全部 这 方式 从 这 男人 在 一个 办公室 WHO 获得 生气的

['kwɪkli] ,

quickly ,

迅速地 ,

这类人包括办公室里容易发怒的男士，

[tu:; tə][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [hu:] [ɪz][ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv] [kəm'pli:t] [kə'læps] .

to the individual who is in a state of complete collapse .

到 这 个人 WHO 是 在 一个 状态 的 完全的 坍塌 .

致处于完全崩溃状态的人。

[ænd; ənd][ðə; ði][mæn] [hu:] [ɪz] [ə'flɪktɪd] [wɪð] ['nʌθɪŋ] [mɔ:(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] [kwɪk] ['tempə(r)] ,

And the man who is afflicted with nothing more than a quick temper ,

和 这 男人 WHO 是 受苦的 和 没有什么 更多的 比 一个 快的 脾气 ,

而那个除了脾气急躁之外别无其他毛病的人，

[ɔ:(r)][ɪz] ['lɪvɪŋ] ['ʌndə(r)] [haɪ] ['nɜ:vəs] ['tenʃ(ə)n] , [ɪz]['laɪəb(ə)l][tu:; tə] [bɪ'get] ['tʃɪldrən] who64

or is living under high nervous tension , is liable to beget children who64

或者 是 活的 在下面 高的 紧张的 紧张 , 是 容易 到 产生 孩子们 who64

或者生活在高度紧张的环境中，容易生育64岁以上的孩子。

[wɪl] ['sʌfə(r)][frɒm; frəm][ðə; ði] ['mælədi] [ɪn][ə; eɪ][fɑ:(r)] [wɜ:s] [dɪ'gri:] [ðæn; ðən]['evə(r)][hi:; hi] [wɪl] , [ən'les]

will suffer from the malady in a far worse degree than ever he will , unless

将要 遭受 从 这 弊病 在 一个 远的 更糟 程度 比 曾经 他 将要 , 除非

, [ɪn'di:d] ,

, indeed ,

, 的确 ,

除非真的如此，否则他将比以往任何时候都更加饱受这种疾病的折磨。

[hi:; hi] [i:ts] ['əʊnli][ðə; ði] [θɪŋz] [hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [i:t] [ænd; ənd] [əb'zə:vz] [ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv]['ʌðə(r)]

he eats only the things he should eat and observes a number of other

他 吃 仅有的 这 事物 他 应该 吃 和 观察 一个 数字 的 其他

[ru:lz] [bɪ'saɪdz] [ðə; ði] [tu:] [ai][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [leɪd] [daʊn] .

rules besides the two I have already laid down .

规则 除了 这 二 我 有 已经 铺设 向下 .

他只吃他应该吃的东西，并且除了我之前列出的两条规则之外，他还遵守许多其他规则。

[naʊ] , [ðə; ði][aɪ'di:əl]['daɪət][fɔ:(r); fə(r)] ['nɜ:vəs] ['pi:p(ə)l][ɪz][ə; eɪ] ['slaɪtli] ['mɒdɪfaɪd][ˌvedʒə'teəriən]['daɪət] .

Now , the ideal diet for nervous people is a slightly modified vegetarian diet .

现在 , 这 理想的 饮食 为了 紧张的 人们 是 一个 轻微地 修改的 素食 饮食 .

现在，对于神经紧张的人来说，理想的饮食是略微改良的素食。

[tu:; tə][bi:; bi][spə'sɪfɪk] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ]['læktəu] - [ˌvedʒə'teəriən]['daɪət]['maɪnəs] [egz] .

To be specific , it is a Lacto - vegetarian diet minus eggs .

到 是 具体的 , 它 是 一个 乳酸菌 - 素食 饮食 减 鸡蛋 .

具体来说，这是一种不含鸡蛋的乳素食饮食。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] , [haʊ'evə(r)] ,
There are , however ,
那里 是 , 然而 ,

然而，也存在一些问题。

[tuː] [θɪŋz] [ɪn'kluːdɪd] [ɪn] [ðɪs] ['daɪət] [ðæt] [ai] [wʊd] [wɔːn] [wʌn] [ɪn] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə] [iːt] [ɒv; əv]
two things included in this diet that I would warn one in the beginning to eat of
二 事物 包括 在 这 饮食 那 我 会 警告 一 在 这 开始 到 吃 的
['speərɪŋli] .
sparingly .
少量地 .

这种饮食方案中包含两种食物，我建议一开始就少吃。

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [bə'nɑːnəz] [ænd; ənd] [kʊkt] ['kæbɪdʒ] .
These are bananas and cooked cabbage .
这些 是 香蕉 和 煮熟 卷心菜 .

这是香蕉和煮熟的卷心菜。

[ɪf] [ðeɪ] [ə'griː] [wɪð] [juː; jʊ] , [wel] [ænd; ənd] [gʊd] ; [bʌt; bət] [ɪf] [ðeɪ] [duː; də] [nɒt] , [let] [ðem; ðəm]
If they agree with you , well and good ; but if they do not , let them
如果 他们 同意 和 你 , 出色地 和 好的 ; 但 如果 他们 做 不是 , 让 他们
['strɪktli] [ə'ləʊn] .
strictly alone .
严格 独自的 .

如果他们同意你的观点，那很好；但如果他们不同意，就完全不要干涉他们。

[iːt] [ɔːl] [kaɪndz] [ɒv; əv] ['vedʒtəb(ə)lz] , [bəuθ] [freʃ] [ænd; ənd] [kʊkt] .
Eat all kinds of vegetables , both fresh and cooked .
吃 全部 种类 的 蔬菜 , 两个都 新鲜的 和 煮熟 .

吃各种各样的蔬菜，包括新鲜的和熟的。

[iːt] [ɔːl] [kaɪndz] [ɒv; əv] [fruːts] , [ɪ'speʃəli] [freʃ] [fruːts] .
Eat all kinds of fruits , especially fresh fruits .
吃 全部 种类 的 水果 , 尤其 新鲜的 水果 .

吃各种水果，尤其是新鲜水果。

[ðeə(r)] [ɪz] [æn; ən] [əʊld] ['seɪɪŋ] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [gʊd] [wʌn] , " [æn; ən] ['æp(ə)l] [ə; eɪ] [deɪ] [kiːps] [ðə; ði]
There is an old saying and a good one , " An apple a day keeps the
那里 是 一个 老的 说 和 一个 好的 一 , " 一个 苹果 一个 天 保持 这
['dɒktə(r)] [ə'weɪ] .
doctor away .
医生 离开 .

有一句古老的谚语说得好：“一天一苹果，医生远离我。”

" [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [weɪz] [tuː; tə] [prɪ'peə(r)] ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [fruːts] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði]
" There are a thousand ways to prepare vegetables and fruits for the
" 那里 是 一个 千 方式 到 准备 蔬菜 和 水果 为了 这
['teɪb(ə)l] ,
table ,
桌子 ,

“烹饪蔬菜水果上桌的方法有上千种，

[ænd; ənd] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [ə; eɪ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [bʊks] [ðæt] give65
and there are a number of books that give65
和 那里 是 一个 数字 的 图书 那 give65

有很多书给出了65

[gʊd] ['resəpɪz] .
good recipes .
好的 食谱 .

好食谱。

[ɪf] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][hæz; həz]['nevə(r)] [jet] [hæd; həd][ə; eɪ] ['breɪkdaʊn] [ai] [bɪ'liːv] [hiː; hi]
If a nervous individual has never yet had a breakdown I believe he
如果 一个 紧张的 个人 有 绝不 然而 有 一个 分解 我 相信 他
[kæn; kən] ['seɪfli] [iːt] [məʊst][ɒv; əv][ðə; ði][ˌvedʒə'teəriən] ['dɪʃɪz] [ðæt] [hæv; həv] [egz] [ɪn][ðem; ðəm] ,
can safely eat most of the vegetarian dishes that have eggs in them ,
能 安全 吃 最多 的 这 素食 菜肴 那 有 鸡蛋 在 他们 ,

如果一个神经质的人从未崩溃过，我认为他可以安全地食用大多数含有鸡蛋的素食菜肴。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][ə; eɪ] ['sɪəriəs] [mis'teik] [tuː; tə] [sɪ'lekt] [ðə; ði]['speʃ(ə)l] ['dɪʃɪz] [ðæt] [kən'teɪn]
but it would be a serious mistake to select the special dishes that contain
但 它 会 是 一个 严肃的 错误 到 选择 这 特别的 菜肴 那 包含
[egz] [ænd; ənd][lɪv; laɪv][ɒn] [ðəʊz] [dʒʌst][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [kən'teɪn] [egz] .
eggs and live on those just because they contain eggs .
鸡蛋 和 居住 在 那些 只是 因为 他们 包含 鸡蛋 .

但是，仅仅因为某些特色菜肴含有鸡蛋就选择它们并以此为生，那就大错特错了。

[ai] [bɪ'liːv] , [tuː] , [ðæt] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['pɜːs(ə)n][ɪz] [rɪ'stɔːd] [tuː; tə] [helθ] ,
I believe , too , that after a nervous person is restored to health ,
我 相信 , 也 , 那 后 一个 紧张的 人 是 恢复 到 健康 ,

我也相信，当一个神经紧张的人恢复健康后，

[ɪf] [hiː; hi] ['strɪktli] [əb'zəːvz] [ðə; ði] [ruːlz] [ɒv; əv] ['iːtɪŋ] ['speərɪŋli] [ænd; ənd][ɒv; əv] ['tʃuːɪŋ] [ɔːl] [fuːd]
if he strictly observes the rules of eating sparingly and of chewing all food
如果 他 严格 观察 这 规则 的 吃 少量地 和 的 咀嚼 全部 食物
[tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] ,
to a cream ,
到 一个 奶油 ,

如果他严格遵守节食和将所有食物咀嚼至糊状的规则，

[hiː; hi] [meɪ] ['seɪfli] [traɪ] [aʊt] [sʌtʃ] ['kɔːsɪz] [æz; əz][ɑː(r); ə(r)] [faʊnd] [ɪn] [bɑːrdsliːz] ['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)]
he may safely try out such courses as are found in Bardsley's Recipes for
他 可能 安全 尝试 出去 这样的 课程 作为 是 成立 在 巴兹利 食谱 为了
[fuːd] [rɪ'fɔːməz] [ɔː(r)] ['brɔːdˌbɛnts] ['fɔːti] [ˌvedʒə'teəriən] ['dinəz] .
Food Reformers or Broadbent's Forty Vegetarian Dinners .
食物 改革者 或者 布罗德本特的 四十 素食 晚餐 .

他可以放心地尝试巴兹利的《食物改革者的食谱》或布罗德本特的《四十道素食晚餐》中的菜肴。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [siːm] [ɒd] , [bʌt; bət][ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)]['piːp(ə)l] [huː] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm]['riːz(ə)n][ɔː(r)]['ʌðə(r)]
It may seem odd , but there are people who for some reason or other
它 可能 似乎 奇怪的 , 但 那里 是 人们 WHO 为了 一些 原因 或者 其他
[læk] [ðə; ði]['ɪnstɪŋkt] ,
lack the instinct ,
缺少 这 本能 ,

这或许听起来很奇怪，但有些人由于某种原因缺乏这种本能。

[ɔː(r)] [wɒt'evə(r)] [ɪz] ['niːdɪd] , [tuː; tə] [nəʊ] [ðæt] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] [θɪŋ] [ðeɪ] [iːt] [həːts] [ðem; ðəm] .
or whatever is needed , to know that a certain thing they eat hurts them .
或者 任何 是 需要 , 到 知道 那 一个 肯定 事物 他们 吃 疼痛 他们 .

或者任何必要的信息，让他们知道他们吃的某种东西会伤害他们。

[ai][hæv; həv][hæd; həd][men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [sɪt][ɪn][maɪ] ['ɒfɪs] [ænd; ənd] [seɪ] [wɪð] [ðə; ði]['ʌtməʊst]
I have had men and women sit in my office and say with the utmost
我 有 有 男人 和 女性 坐 在 我的 办公室 和 说 和 这 极致
[sɪn'serəti] [ðæt] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] ['sɜːt(ə)n] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] ['wʌznt] ['eniθɪŋ] [ðeɪ] [et; eɪt] [ðæt] [hɜːt]
sincerity that they were certain that it wasn't anything they ate that hurt
诚意 那 他们 是 肯定 那 它 不是 任何事物 他们 吃 那 伤害
[ðem; ðəm][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] ['nevə(r)][hæd; həd] ['eni] [peɪn] [ɪn][ðə; ði]['æbdəmən] . -
them because they never had any pain in the abdomen . 66
他们 因为 他们 绝不 有 任何 疼痛 在 这 腹部 . -

我曾遇到过一些男男女女坐在我的办公室里，他们无比真诚地告诉我，他们确信自己的疼痛并非源于食物，因为他们从未感到过腹痛。66

['sʌmtaɪmz] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [wɜː(r); wə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] ['dredf(ə)l] [steɪt] [ɒv; əv] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] .

Sometimes these people were in a dreadful state of nervous breakdown .

有时 这些 人们 是 在 一个 可怕 状态 的 紧张的 分解 .

有时这些人处于极度精神崩溃的状态。

[səʊ] [juː; jʊ] [siː] [ðə; ði] ['deɪndʒə(r)] [ðæt] [laɪz] [hɪə(r)] .

So you see the danger that lies here .

所以 你 看 这 危险 那 谎言 这里 .

所以你看，这里存在着危险。

[ɪf] [juː; jʊ] [nəʊ] , [juː; jʊ] [kæn; kən] ['ɔːlweɪz] [tel] [wɒt] ['speʃ(ə)l] [θɪŋ] [,disə'griː] [wɪð] [juː; jʊ] .

If you know , you can always tell what special thing disagrees with you .

如果 你 知道 , 你 能 总是 告诉 什么 特别的 事物 不同意 和 你 .

如果你足够了解自己，你总能分辨出是哪件事让你不满意。

[fɔː(r); fə(r)] [ɪg'zɑːmp(ə)l] , [ai] [nəʊ] [egz] [ˌdɪsə'griː] [wɪð] [ˌem 'iː] , [ænd; ənd] [laɪk] [dʒɒn] ['bɜːrəʊz]

For example , I know eggs disagree with me , and like John Burroughs

为了 例子 , 我 知道 鸡蛋 不同意 和 我 , 和 喜欢 约翰 伯勒斯

[ænd; ənd] ['meni] ['ʌðə(r)z] ,

and many others ,

和 许多 其他的 ,

例如，我知道鸡蛋会反对我的观点，就像约翰·巴勒斯和其他许多人一样，

[ai] [nəʊ] [wen] [ðeɪ] [hɑːm] [ˌem 'iː] .

I know when they harm me .

我 知道 什么时候 他们 伤害 我 .

我知道他们什么时候会伤害我。

['ðeəfɔː(r)] , ['ɑːftə(r)] [juː; jʊ] [hæv; həv] [rɪ'kʌvəd] [juː; jʊ] [mait] [traɪ] ['biːɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

Therefore , after you have recovered you might try being your own physician .

所以 , 后 你 有 恢复 你 可能 尝试 存在 你的 自己的 医生 .

因此，康复后，您可以尝试自己给自己看病。

[bʌt; bət] [ɪf] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [ʃʊə(r)] [æz; əz] [tuː; tə] [wɒt] [,disə'griː] [wɪð] [juː; jʊ] ,

But if you are not sure as to what disagrees with you ,

但 如果 你 是 不是 当然 作为 到 什么 不同意 和 你 ,

但如果你不确定自己不同意的是什么，

[juː; jʊ] [wʊd] [mʌtʃ] ['betə(r)] [stɪk] [tuː; tə] [ə; eɪ] [ˌvedʒə'teəriən] ['daɪət] [ænd; ənd] [gəʊ] [wɪ'ðaʊt] [egz] [ðə; ði]

you would much better stick to a vegetarian diet and go without eggs the

你 会 很多 更好的 戳 到 一个 素食 饮食 和 去 没有 鸡蛋 这

[rɪ'meɪndə(r)] [ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] [deɪz] .

remainder of your days .

余 的 你的 天 .

你最好坚持素食，余生都不要再吃鸡蛋了。

[kə'mɜːʃ(ə)l] ['ʃʊgə(r)] ['ɔːlsəʊ] [ɪz] [ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv] ['meni] ['breɪkˌdaʊnz] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['piːp(ə)l] [ɒv; əv]

Commercial sugar also is the cause of many breakdowns among the people of

商业的 糖 还 是 这 原因 的 许多 故障 之中 这 人们 的

[ðɪs] ['kʌntri] .

this country .

这 国家 .

商业糖也是造成该国许多人患病的原因之一。

[ænd; ənd] [ɪz] [ˌaɪ 'tiː] [nɒt] [streɪndʒ] [haʊ] [ðiːz] [pɔː(r); pʊə(r)] ['sʌfərɪŋ] ['piːp(ə)l] [kreɪv] [swiːts] — [ðə; ði]

And is it not strange how these poor suffering people crave sweets — the

和 是 它 不是 奇怪的 如何 这些 贫穷的 痛苦 人们 渴望 糖果 — 这

['veri] [θɪŋ] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [hæv; həv] .

very thing they should not have .

非常 事物 他们 应该 不是 有 .

难道不奇怪吗？这些可怜的受苦之人竟然渴望甜食——而这恰恰是他们不应该拥有的东西。

[ðeɪ] [wɪl] ['ɑːgjuː] [wɪð] [ðəm'selvz] — [ænd; ənd][sʌm; səm] [fɪ'zɪʃən] [wɪl] [ə'griː] [wɪð] [ðem; ðəm] —
They will argue with themselves — and some physicians will agree with them —
他们 将要 争论 和 他们自己 — 和 一些 医生 将要 同意 和 他们 —
[ðæt] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][gəʊ] [raɪt] [ɒn] ['iːtɪŋ] ['kændi][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [wɒnt] [ˌaɪ 'tiː] .
that they should go right on eating candy because they want it .
那 他们 应该 去 正确的 在 吃 糖果 因为 他们 想 它 .

他们会和自己争论——有些医生也会同意他们的观点——他们应该继续吃糖果，因为他们想吃。

[bʌt; bət] , [æz; əz][ai][hæv; həv] [ɔːl'redi] [sed] , [ðeə(r)][ɪz][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] [sens] in67
But , as I have already said , there is just as much sense in67
但 ， 作为 我 有 已经 说 ， 那里 是 只是 作为 很多 感觉 in67

但是，正如我之前所说，67 也同样有意义。

['seɪɪŋ] [ə; eɪ][mæn][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] ['wɪski] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [kreiv] [ˌaɪ 'tiː][ɔː(r)] [ðæt] [ə; eɪ] [jʌŋ]
saying a man should have whiskey because he craves it or that a young
说 一个 男人 应该 有 威士忌酒 因为 他 渴望 它 或者 那 一个 年轻的
[mæn][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][tə'bækəʊ][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [kreiv] [ˌaɪ 'tiː] ,
man should have tobacco because he craves it ,
男人 应该 有 烟草 因为 他 渴望 它 ，

说一个人应该喝威士忌，因为他想喝；或者说一个年轻人应该抽烟，因为他想抽烟。

[æz; əz][tuː; tə] [seɪ] [ðæt] ['eni] [wʌn][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv]['kændi][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [kreiv] [ˌaɪ 'tiː] .
as to say that any one should have candy because he craves it .
作为 到 说 那 任何 一 应该 有 糖果 因为 他 渴望 它 .

就好像说任何人都可以因为想吃糖就吃糖一样。

[ðeə(r)] [ɪz] ['æbsəluːtli] [nəʊ] [sens] [ɪn] [sʌtʃ] [æn; ən] ['ɑːgjumənt] .
There is absolutely no sense in such an argument .
那里 是 绝对地 不 感觉 在 这样的 一个 争论 .

这种论点完全没有道理。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm][ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] ,
If you are suffering from a nervous breakdown ,
如果 你 是 痛苦 从 一个 紧张的 分解 ，

如果你正遭受精神崩溃的折磨，

[fɔː(r); fə(r)]['sɪksti] [deɪz] [kwɪt] ['iːtɪŋ] ['kændi][ænd; ənd] ['evriθɪŋ] [swiːt] [ɪk'sept] ['hʌni] ,
for sixty days quit eating candy and everything sweet except honey ,
为了 六十 天 辞职 吃 糖果 和 一切 甜的 除了 蜂蜜 ，

六十天内停止食用糖果和所有甜食，只允许蜂蜜食用。

[ænd; ənd] ['fɒləʊ] [ðə; ði]['ʌðə(r)] [ruːlz] [ai][hæv; həv] [ɔːl'redi] [leɪd] [daʊn] .
and follow the other rules I have already laid down .
和 跟随 这 其他 规则 我 有 已经 铺设 向下 .

并遵守我之前制定的其他规则。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][tuː; tə] [stɪk] [tuː; tə] [ðɪs] ['daɪət][fɔː(r); fə(r)] [θriː] [mʌnθs] .
It may be that you will have to stick to this diet for three months .
它 可能 是 那 你 将要 有 到 戳 到 这 饮食 为了 三 几个月 .

你可能需要坚持这种饮食方式三个月。

[bʌt; bət][traɪ][ˌaɪ 'tiː] .
But try it .
但 尝试 它 .

但你可以试试。

[ðæt] [ɪz][ɪg'zæktli] [wɒt] [kjʊəd] [ɔːl][maɪ] ['bɒdɪli] [il] [ænd; ənd] [brɔːt] [maɪ] [səʊl] [aʊt] [ɒv; əv][ðə; ði] [dɑːk]
That is exactly what cured all my bodily ills and brought my soul out of the dark
那 是 确切地 什么 治愈 全部 我的 身体上的 疾病 和 带来 我的 灵魂 出去 的 这 黑暗的
[ænd; ənd] ['gluːmi] [naɪt] ['ɑːftə(r)] ['evriθɪŋ] [els] [hæd; həd] [feɪld] .
and gloomy night after everything else had failed .
和 阴沉 夜晚 后 一切 别的 有 失败的 .

正是它治愈了我所有的身体疾病，并在其他一切方法都失败后，将我的灵魂从黑暗阴郁的夜晚中带了出来。

[ai][duː; də][nɒt] [miːn] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ðɪs] ['daɪət][ə'ləʊn] [kjʊəd] [ˌem 'iː] ,
I do not mean to say that this diet alone cured me ,
我 做 不是 意思是 到 说 那 这 饮食 独自的 治愈 我 ,

我并不是说仅仅这种饮食疗法治好了我的病，

[bʌt; bət][ai][duː; də] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][ðə; ði] [bɪgɪst] ['fæktə(r)][ɪn][ðə; ði][kjʊə(r)] .
but I do say it was the biggest factor in the cure .
但 我 做 说 它 曾是 这 最大 因素 在 这 治愈 .

但我确实认为这是治愈过程中最重要的因素。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] , [haʊ'evə(r)] , [sʌm; səm]['ʌðə(r)] [θɪŋz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [wɜːs] [ðæn; ðən] ['fɒli] [tuː; tə][ɪg'nɔː(r)] .
There are , however , some other things that it would be worse than folly to ignore .
那里 是 , 然而 , 一些 其他 事物 那 它 会 是 更糟 比 蠢事 到 忽略 .

然而，还有一些事情，忽视它们比愚蠢还要糟糕。

[ðɪs] [ai][ʃæl; ʃəl] [kʌm] [tuː; tə]['leɪtə(r)] .
This I shall come to later .
这 我 将 来 到 之后 .

这一点我稍后再谈。

[bʌt; bət][dʒʌst][hɪə(r)][ai] [wɒnt] [tuː; tə][hæv; həv][ˌaɪ 'tiː] [ˌʌndə'stʊd] [ðæt] [ðɪs] [θɪŋ] [ɒv; əv] ['iːtɪŋ] — [haʊ] [juː; jʊ] [iːt] ,
But just here I want to have it understood that this thing of eating — how you eat ,
但 只是 这里 我 想 到 有 它 理解 那 这 事物 的 吃 — 如何 你 吃 ,

但在这里，我想强调的是，关于饮食这件事——你如何饮食，

[ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] you68
and how much you68
和 如何 很多 you68

你68岁

[iːt] , [ænd; ənd] [wɒt] [juː; jʊ] [iːt] — [ɪz][ɒv; əv] [træn'sendənt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɪn][ðə; ði][kjʊə(r)] .
eat , and what you eat — is of transcendent importance in the cure .
吃 , 和 什么 你 吃 — 是 的 超凡脱俗 重要性 在 这 治愈 .

饮食，以及你吃什么——对治疗至关重要。

[ɒv; əv] [kɔːs] , ['ʌndə(r)][sʌm; səm] ['sɜːkəmstənsɪz] [kə'nektɪd] [wɪð] [keɪsɪz][ɒv; əv] ['breɪkdaʊn] ,
Of course , under some circumstances connected with cases of breakdown ,
的 课程 , 在下面 一些 情况 连接 和 案例 的 分解 ,

当然，在某些与故障相关的特殊情况下，

['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ðə; ði] [gʊd] ['dʒʌdʒmənt][ɒv; əv] [frendz] [wɪl] [ə'veɪl] .
nothing but the good judgment of friends will avail .
没有什么 但 这 好的 判断 的 朋友们 将要 可用 .

只有朋友们的明智判断才能奏效。

[fɔː(r); fə(r)][ɪg'zɑːmp(ə)l] ,
For example ,
为了 例子 ,

例如，

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ɒv; əv] [haʊ] [mʌtʃ] [wʌn][ʃæl; ʃəl] [iːt] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [nɒt] [ɔːl][ðə; ði] [bʊks] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [nɔː(r)][ɔːl][ðə; ði] [fɪ'zɪʃən] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [kæn; kən] [dɪ'tɜːmɪn] .
the question of how much one shall eat is something that not all the books in the world nor all the physicians in the world can determine .
这 问题 的 如何 很多 一 将 吃 是 某物 那 不是 全部 这 图书 在 这 世界 也不 全部 这 医生 在 这 世界 能 决定 .

一个人应该吃多少食物这个问题，不是世界上所有的书籍或所有的医生都能决定的。

[ai] [seɪ] , ['ɔːlweɪz] [kwɪt] [waɪl] [juː; jʊ] [wɒnt] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [mɔː(r)] .
I say , always quit while you want a little more .
我 说 , 总是 辞职 尽管 你 想 一个 小的 更多的 .

我的意思是，永远要在还想要更多的时候就停下来。

[ai] ['kænɒt] [seɪ] [mɔː(r)] [ɔː(r)] [les] [ðæn; ðən] [ðæt] .
I cannot say more or less than that .
我 不能 说 更多的 或者 较少的 比 那 .

我只能说这么多，不能再多说了。

[səʊ] ['meni] [hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [ˌem 'iː] ['riːs(ə)ntli] ['ɑːskɪŋ] [dʒʌst] [wɒt] [ai] [iːt] ,
So many have written me recently asking just what I eat ,
所以 许多 有 书面 我 最近 问 只是 什么 我 吃 ,

最近很多人写信问我平时都吃些什么，

[ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ə; eɪ] [help] [tuː; tə] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [ɪf] [ai] [set] [daʊn] [hɪə(r)] [dʒʌst] [wɒt]
that it may be a help to some of them if I set down here just what
那 它 可能 是 一个 帮助 到 一些 的 他们 如果 我 放 向下 这里 只是 什么
[ai] [et; eɪt] [tə'deɪ] .
I ate today .
我 吃 今天 .

如果我把今天吃了什么记下来，或许对他们中的一些人会有帮助。

[ai] [et; eɪt] [nəʊ] ['brekfəst] [æt; ət] [ɔːl] .
I ate no breakfast at all .
我 吃 不 早餐 在 全部 .

我早餐什么都没吃。

['sʌmtaɪmz] [ai] [gəʊ] [fɔː(r); fə(r)] [wiːks] [wɪ'ðaʊt] ['iːtɪŋ] ['brekfəst] .
Sometimes I go for weeks without eating breakfast .
有时 我 去 为了 周 没有 吃 早餐 .

有时我好几个星期都不吃早餐。

[ðɪs] [ɪz] [ɪ'speʃəli] [æpt] [tuː; tə] [biː; bi] [ðə; ði] [keɪs] [ɪf] [ai] [ˌeɪ 'em] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn] ['raɪtɪŋ] [ə; eɪ] [ˌmægə'ziːn]
This is especially apt to be the case if I am engaged in writing a magazine
这 是 尤其 易于 到 是 这 案件 如果 我 是 已订婚的 在 写作 一个 杂志
['ɑːtɪk(ə)l] [ɔː(r)] [ə; eɪ] [bʊk] .
article or a book .
文章 或者 一个 书 .

如果我正在撰写杂志文章或书籍，这种情况尤其容易发生。

[ai] [faɪnd] [maɪ] [breɪn] [ɪz] [mʌtʃ] ['klɪərə(r)] [ænd; ənd] [ðæt] [ai] [kæn; kən] [wɜːk] [mʌtʃ] ['betə(r)] [wen] [ai] [iːt]
I find my brain is much clearer and that I can work much better when I eat
我 寻找 我的 脑 是 很多 更清晰 和 那 我 能 工作 很多 更好的 什么时候 我 吃
[nəʊ] ['brekfəst] .
no breakfast .
不 早餐 .

我发现不吃早餐的时候，我的大脑更清醒，工作效率也更高。

[bʌt; bət] [ai] [duː; də] [drɪŋk] [wʌn] [ɔː(r)] [tuː] [kʌps] [ɒv; əv] ['veri] [wiːk] [tiː] .
But I do drink one or two cups of very weak tea .
但 我 做 喝 一 或者 二 杯子 的 非常 虚弱的 茶 .

但我确实会喝一两杯很淡的茶。

[ai] [juːz] [dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tiː] [tuː; tə] ['kʌlə(r)] the69
I use just enough tea to color the69
我 使用 只是 足够的 茶 到 颜色 the69

我只用了刚好够给69号茶上色的茶。

['wɔːtə(r)] .
water .
水 .

水。

[naʊ] [ai][duː; də][nɒt][əd'vaɪz] ['evribɒdi] [tuː; tə][gəʊ] [wɪ'ðaʊt] ['brekfəst] .

Now I do not advise everybody to go without breakfast .

现在 我 做 不是 建议 大家 到 去 没有 早餐 .

我并不是建议每个人都不吃早餐。

[sʌm; səm]['piːp(ə)l] [tel] [ˌem 'iː] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv][ə; eɪ] ['hedeɪk] [ən'les] [ðeɪ] [iːt] ['sʌmθɪŋ] .

Some people tell me that they have a headache unless they eat something .

一些 人们 告诉 我 那 他们 有 一个 头痛 除非 他们 吃 某物 .

有些人告诉我，他们不吃点东西就会头疼。

[ænd; ənd][sʌm; səm] ['raɪtər] [seɪ] [ðæt] [ɪf] [ðeɪ] [duː; də][nɒt] [iːt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['brekfəst] [ðeɪ] ['kænɒt]

And some writers say that if they do not eat a little breakfast they cannot

和 一些 作家 说 那 如果 他们 做 不是 吃 一个 小的 早餐 他们 不能

[raɪt] [səʊ] [wel] .

write so well .

写 所以 出色地 .

有些作家说，如果不吃点早餐，就写不出好文章。

[ðʌs] [juː; jʊ] [siː] [weə(r)] [ðə; ði] ['kwestʃən] [ɒv; əv] ['kɒmən] [sens] [ænd; ənd]['juːzɪŋ][jɔː(r); jə(r)] [əʊn]

Thus you see where the question of common sense and using your own

因此 你 看 在哪里 这 问题 的 常见的 感觉 和 使用 你的 自己的

['dʒʌdʒmənt] ['kɒmz] [ɪn] .

judgment comes in .

判断 来 在 .

由此可见，常识和运用自身判断力就显得尤为重要。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['ɔːlweɪz] [ə; eɪ] [fjuː] [θɪŋz] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][tuː; tə] [dɪ'saɪd] [fɔː(r); fə(r)] [jɔː'selvz] .

There are always a few things you will have to decide for yourselves .

那里 是 总是 一个 很少 事物 你 将要 有 到 决定 为了 你们自己 .

总有一些事情需要你们自己决定。

[æt; ət] [nuːn] [ai][et; eɪt][ə'baʊt] [tuː] ['hændfulz][ɒv; əv] [kɔːn] [fleɪks] [wɪð] [mɪlk][ænd; ənd] [kriːm] [bʌt; bət]

At noon I ate about two handfuls of corn flakes with milk and cream but

在 中午 我 吃 关于 二 一把 的 玉米 薄片 和 牛奶 和 奶油 但

[nəʊ]['ʃʊgə(r)] ,

no sugar ,

不 糖 ,

中午我吃了两把玉米片，加了牛奶和奶油，但没加糖。

['fɪnɪʃɪŋ] [wɪð] [ə'baʊt][fɔː(r)] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] [bred] ['pʊdɪŋ] [ðæt] [hæd; həd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]

finishing with about four ounces of bread pudding that had a little brown sugar

精加工 和 关于 四 盎司 的 面包 布丁 那 有 一个 小的 棕色的 糖

[ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

in it .

在 它 .

最后是大约四盎司加了少许红糖的面包布丁。

[naʊ] , [ɪn][mɪd] - [ˌɑːftə'nuːn] , [æz; əz][ai] [raɪt] [ðɪs] , [ai][ˌeɪ 'em][nɒt] ['hʌŋgri] .

Now , in mid - afternoon , as I write this , I am not hungry .

现在 , 在 中 - 下午 , 作为 我 写 这 , 我 是 不是 饥饿的 .

现在，已是下午，我写下这些文字的时候，并不饿。

[tə'naɪt] [ai][ʃæl; ʃəl] [iːt] [ə'nʌðə(r)] [dɪʃ] [ɒv; əv] [kɔːn] [fleɪks] [ænd; ənd][sʌm; səm] ['bʌtəd] [təʊst] [ænd; ənd]

Tonight I shall eat another dish of corn flakes and some buttered toast and

今晚 我 将 吃 其他 盘子 的 玉米 薄片 和 一些 涂黄油的 吐司 和

[θriː] [ɔː(r)] [pə'hæps] [fɔː(r)] [gʊd] - [saɪzd] ['æplz] ,

three or perhaps four good - sized apples ,

三 或者 也许 四 好的 - 尺寸 苹果 ,

今晚我要再吃一盘玉米片、一些涂了黄油的吐司，还有三四个个头不错的苹果。

[ai]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [iːt] [θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)] ['æplz] [ə; eɪ] [deɪ] .
I usually eat three or four apples a day .
我 通常 吃 三 或者 四 苹果 一个 天 .

我通常一天吃三到四个苹果。

[ɪf] [ai] [wɒnt] [ə; eɪ] [piːs] [ɒv; əv][paɪ][fɔː(r); fə(r)] [lʌntʃ] , [ai] [iːt] [ˌaɪ 'tiː] , [bʌt; bət][ai] [iːt] ['nʌθɪŋ] [els] .
If I want a piece of pie for lunch , I eat it , but I eat nothing else .
如果 我 想 一个 片 的 馅饼 为了 午餐 , 我 吃 它 , 但 我 吃 没有什么 别的 .

如果我午餐想吃一块馅饼，我就吃，但我不会吃别的。

[ai][lɪv; laɪv][ɒn][ðə; ði] ['pleɪnɪst] [ɒv; əv] [pleɪn] [fuːdz] .
I live on the plainest of plain foods .
我 居住 在 这 最朴素的 的 清楚的 食物 .

我每天只吃最普通的食物。

['æplz] [juːst] [tuː; tə] [kri'eɪt] [ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv][gæs][ɪn] my70
Apples used to create a lot of gas in my70
苹果 用过的 到 创造 一个 很多 的 气体 在 my70

苹果过去在我的70年代产生了很多气体

['stʌmək] , [bʌt; bət] [naʊ] [ðeɪ] [duː; də][nɒt][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ai] [tʃuː] [ðem; ðəm][tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] .
stomach , but now they do not because I chew them to a cream .
胃 , 但 现在 他们 做 不是 因为 我 嚼 他们 到 一个 奶油 .

胃，但现在不会了，因为我把它们嚼成糊状。

[mɪlk] [juːst] [tuː; tə] [meɪk] [ˌem 'iː] ['kɒnstɪpeɪtɪd] ,
Milk used to make me constipated ,
牛奶 用过的 到 制作 我 便秘 ,

以前喝牛奶会让我便秘。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] [wen] [ai] [tʃuː] [ðə; ði]['sɪəriəl] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] ['keəfəli] [ænd; ənd] [iːt] [ə; eɪ]
but it does not when I chew the cereal with it carefully and eat a
但 它 做 不是 什么时候 我 嚼 这 谷物 和 它 小心 和 吃 一个
['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['æplz] .
number of apples .
数字 的 苹果 .

但是，当我仔细咀嚼麦片并吃一些苹果时，就不会出现这种情况。

[məʊst] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [ɑː(r); ə(r)] ['kɒnstɪpeɪtɪd] .
Most nervous people are constipated .
最多 紧张的 人们 是 便秘 .

大多数紧张的人都会便秘。

[bʌt; bət] ['æplz] [ɑː(r); ə(r)] ['riːəli] [ðə; ði][sæl'veɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] .
But apples are really the salvation of nervous people .
但 苹果 是 真的 这 救恩 的 紧张的 人们 .

但苹果才是真正能拯救紧张人的良药。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['kɒnstɪpeɪtɪd] , [drɪŋk] , [ɔː(r)]['rɑːðə(r)] , [sɪp] ,
If you are constipated , drink , or rather , sip ,
如果 你 是 便秘 , 喝 , 或者 相当 , 啜饮 ,

如果你便秘，就喝水，或者更确切地说，是小口啜饮。

[ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv] [hɒt] ['wɔːtə(r)][hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)][bɪ'fɔː(r)] ['brekfəst] , [ðen] [iːt] ['nʌθɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]
a glass of hot water half an hour before breakfast , then eat nothing for
一个 玻璃 的 热的 水 一半 一个 小时 前 早餐 , 然后 吃 没有什么 为了
['brekfəst] [bʌt; bət] ['æplz] ;
breakfast but apples ;
早餐 但 苹果 ;

早餐前半小时喝一杯热水，早餐只吃苹果；

[iːt] [tuː] [bɪɡ][wʌnz][ænd; ənd] [tʃuː] [ðem; ðəm] ['sləʊli] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] .
eat two big ones and chew them slowly to a cream .
吃 二 大的 一个 和 嚼 他们 缓慢地 到 一个 奶油 .

吃两个大的，慢慢嚼成糊状。

[ɡəʊ][tuː; tə] [stuːl] ['reɡjələli] ['evri] ['mɔːnɪŋ] .
Go to stool regularly every morning .
去 到 凳子 经常 每一个 早晨 .

每天早上规律排便。

[ðɪs] ['hæbɪt][ɪz][hɑːf][ðə; ði][kjʊə(r)][ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .
This habit is half the cure of constipation .
这 习惯 是 一半 这 治愈 的 便秘 .

这个习惯对治疗便秘大有帮助。

['æplz] , [ɒv; əv][ɔːl] [θɪŋz] [ai] [nəʊ] , [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['faɪnɪst] [θɪŋz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['lɪvə(r)] .
Apples , of all things I know , are the finest things for the liver .
苹果 , 的 全部 事物 我 知道 , 是 这 最好的 事物 为了 这 肝 .

就我所知，苹果对肝脏来说是最好的食物。

[ɪf] [juː; jʊ] [teɪk] [ə; eɪ]['peɪʃ(ə)nt] [ɪl] [frɒm; frəm] ['krɒnɪk] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , [huːz] [st'uːlz] [ɑː(r); ə(r)] [kleɪ] ['kʌləd] ,
If you take a patient ill from chronic indigestion , whose stools are clay colored ,
如果 你 拿 一个 病人 患病的 从 慢性的 消化不良 , 谁 凳子 是 黏土 有色 ,

如果你接诊一位患有慢性消化不良的病人，他的粪便呈陶土色，

[ænd; ənd][pʊt] [hɪm][ɒn][ə; eɪ]['daɪət][ɒv; əv] ['æplz] , [ɪf] [hiː; hi] [tʃuːz] ['prɒpəli] ,
and put him on a diet of apples , if he chews properly ,
和 放 他 在 一个 饮食 的 苹果 , 如果 他 咀嚼 适当地 ,

如果他能好好咀嚼，就让他多吃苹果。

[ɪn] [les] [ðæn; ðən] ['twenti] - [fɔː(r)] ['aʊəz] [ðə; ði] [st'uːlz] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv][ðə; ði][ˌreɡju'leɪʃ(ə)n] [dɑːk] [braʊn] ['kʌlə(r)] ,
in less than twenty - four hours the stools will be of the regulation dark brown color ,
在 较少的 比 二十 - 四 小时 这 凳子 将要 是 的 这 规定 黑暗的 棕色的 颜色 ,

不到24小时，粪便就会变成标准的深棕色。

[æz; əz] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [wen] [ðə; ði]['lɪvə(r)][ɪz] ['wɜːkɪŋ] [ɪn][ə; eɪ]['nɔːm(ə)l] , ['helθf(ə)l] ['mænə(r)] .
as they should be when the liver is working in a normal , healthful manner .
作为 他们 应该 是 什么时候 这 肝 是 在职的 在 一个 普通的 , 健康的 方式 .

当肝脏以正常、健康的方式工作时，它们就应该如此。

[ænd; ənd] eating71
And eating71
和 eating71

和 eating71

['æplz] [wɪl] [wɜːk] [ɪn][ɪɡ'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [wei] [wɪð] ['tʃɪldrən] [æz; əz] [wɪð] ['ædʌlts] .
apples will work in exactly the same way with children as with adults .
苹果 将要 工作 在 确切地 这 相同的 方式 和 孩子们 作为 和 成年人 .

苹果对孩子和对大人的作用完全相同。

['æplz] , ['æplz] , ['æplz] !
Apples , apples , apples !
苹果 , 苹果 , 苹果 !

苹果，苹果，苹果！

[iːt] [ðem; ðəm][nəʊ]['mætə(r)] [wɒt] [ðə; ði][praɪs] .
Eat them no matter what the price .
吃 他们 不 事情 什么 这 价格 .

不管价格如何都要吃掉它们。

[juː; jʊ][rɪ'membə(r)] [haʊ] [gʊd] ['ædəm] [faʊnd] [ðə; ði]['æp(ə)l] — [ɔː(r)][æt; ət] [liːst] [wiː; wi] [prɪ'zjuːm] [ˌaɪ 'tiː]
You remember how good Adam found the apple — or at least we presume it
你 记住 如何 好的 亚当 成立 这 苹果 — 或者 在 至少 我们 怙 它
[wɒz; wəz][æn; ən]['æp(ə)l] [ðæt] [hiː; hi] [faʊnd] [səʊ] [gʊd] — [ænd; ənd][ai][kæn; kən] [θɪŋk] [ɒv; əv][nəʊ]['ʌðə(r)]
was an apple that he found so good — and I can think of no other
曾是 一个 苹果 那 他 成立 所以 好的 — 和 我 能 思考 的 不 其他
['sɪŋg(ə)l] [θɪŋ] [ðæt] [wʊd] [tempt] [ə; eɪ][mæn][tuː; tə] [meɪk] [ɔːl][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [hiː; hi][dɪd] .
single thing that would tempt a man to make all the trouble he did .
单身的 事物 那 会 诱惑 一个 男人 到 制作 全部 这 麻烦 他 做过 .

你还记得亚当发现苹果有多好吗——或者至少我们推测他发现的苹果有多好——我想不出还有什么其他事情能诱使一个人去冒那么大的风险。

[ɪf] [hiː; hi][hæd; həd][tuː; tə][sɪn] , [ðen] [aɪm][fɔː(r); fə(r)]['ædəm] ['evri] [taɪm] ,
If he had to sin , then I'm for Adam every time ,
如果 他 有 到 罪 , 然后 我是 为了 亚当 每一个 时间 ,

如果他非要犯罪，那我每次都站在亚当这边。

[fɔː(r); fə(r)][ai] [θɪŋk] [hæd; həd][ai] [biːn] [ɪn][hɪz; ɪz] [pleɪs] [ænd; ənd] [iːv] [hæd; həd] ['ɒfəd] [ˌem 'iː][ə; eɪ][bɪg]
for I think had I been in his place and Eve had offered me a big
为了 我 思考 有 我 到过 在 他的 地方 和 前夕 有 提供 我 一个 大的
['dʒuːsi] [red] ['æp(ə)l] ,
juicy red apple ,
多汁的 红色的 苹果 ,

因为我想，如果我处在他的位置，而夏娃递给我一个又大又多汁的红苹果，

[ai][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv]['teɪkən][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd]['iːt(ə)n][ˌaɪ 'tiː] .
I should have taken it and eaten it .
我 应该 有 已采取 它 和 吃 它 .

我应该把它拿去吃掉的。

[ai][doʊnt] [nəʊ] [bʌt; bət] [ðæt] [ai] [mait] ['iːv(ə)n][hæv; həv]['iːt(ə)n][ˌaɪ 'tiː] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][ˌɪnvɪ'teɪʃ(ə)n] .
I don't know but that I might even have eaten it without the invitation .
我 不 知道 但 那 我 可能 甚至 有 吃 它 没有 这 邀请 .

我不知道，但即便没有邀请，我可能也会吃掉它。

[ai] [θɪŋk] [ðæt] ['ædəmz] [greɪt] [mis'teik] [wɒz; wəz][nɒt][səʊ] [mʌtʃ] [ɪn] ['iːtɪŋ] [ðə; ði]['æp(ə)l][æz; əz][ɪn]
I think that Adam's great mistake was not so much in eating the apple as in
我 思考 那 亚当的 伟大的 错误 曾是 不是 所以 很多 在 吃 这 苹果 作为 在
['traɪɪŋ] [tuː; tə] [leɪ] [ðə; ði] [bleɪm] [ɒn][ðə; ði]['wʊmən] .
trying to lay the blame on the woman .
尝试 到 躺 这 责备 在 这 女士 .

我认为亚当最大的错误不在于吃了苹果，而在于试图把责任推卸给女人。

['nəʊbədi][ʃʊd; ʃəd]['evə(r)][ə'pɒlədʒaɪz][fɔː(r); fə(r)] ['hævɪŋ] ['iːt(ə)n][æn; ən]['æp(ə)l] .
Nobody should ever apologize for having eaten an apple .
无人 应该 曾经 道歉 为了 拥有 吃 一个 苹果 .

吃过苹果的人永远都不应该道歉。

[naʊ] , ['dʒen(ə)rəli] ['spiːkɪŋ] ,
Now , generally speaking ,
现在 , 一般来说 请讲 ,

总的来说，

[ðeə(r)][ɪz][wʌn] [θɪŋ] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['peərənt] — [ɔː(r)] ['eni] ['ʌðə(r)][kaɪnd][ɒv; əv]['peərənt][fɔː(r); fə(r)] [ðæt]
there is one thing a nervous parent — or any other kind of parent for that
那里 是 一 事物 一个 紧张的 父母 — 或者 任何 其他 种类 的 父母 为了 那
['mætə(r)] — [ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)] [seɪ] [tuː; tə][ə; eɪ][tʃaɪld] .
matter — should never say to a child .
事情 — 应该 绝不 说 到 一个 孩子 .

有一件事，一个紧张的父母——或者任何其他类型的父母——都不应该对孩子说。

['nevə(r)] [tel] [hɪm] he72
Never tell him he72
绝不 告诉 他 he72

永远不要告诉他 he72

[ɪz] ['nɜːvəs] .
is nervous .
是 紧张的 .

很紧张。

[ɪf] [wiː; wi]['riːəlaɪz] [ðæt] ['aʊə(r)] ['tʃɪldrən] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['ɒfsprɪŋ] [ɒv; əv] ['nɜːvəs] ['peərənts] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ,
If we realize that our children are the offspring of nervous parents , it is ,
如果 我们 意识到 那 我们的 孩子们 是 这 后代 的 紧张的 父母 , 它 是 ,

如果我们意识到我们的孩子是焦虑父母的后代，那就对了。

[æz; əz][ai][hæv; həv] [ɔːl'redi] [sə'dʒestid] , [mʌtʃ] ['betə(r)][fɔː(r); fə(r)][ɔːl] [kən'sɜːnd] ,
as I have already suggested , much better for all concerned ,
作为 我 有 已经 建议 , 很多 更好的 为了 全部 担心的 ,

正如我之前所建议的，这对所有相关人员都更有利。

[fɔː(r); fə(r)][wiː; wi] ['kænɒt] [ə'vɔɪd][ə; eɪ]['deɪndʒə(r)] [ən'les] [wiː; wi] [nəʊ] [wɒt] [ɔː(r)] [weə(r)] [ðə; ði]
for we cannot avoid a danger unless we know what or where the
为了 我们 不能 避免 一个 危险 除非 我们 知道 什么 或者 在哪里 这
['deɪndʒə(r)][ɪz] .
danger is .
危险 是 .

因为如果我们不知道危险是什么或在哪里，我们就无法避免危险。

[wen] [wiː; wi] [nəʊ] [ðə; ði][tʃaɪld][ɪz] ['nɜːvəs] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][plæn] ['keəfəli] ,
When we know the child is nervous we should plan carefully ,
什么时候 我们 知道 这 孩子 是 紧张的 我们 应该 计划 小心 ,

当我们知道孩子会紧张时，我们应该仔细计划。

['liːvɪŋ] [aʊt][ɒv; əv][hɪz; ɪz]['daɪət][ɔːl] ['peɪstriz] [ænd; ənd] [rɪtʃ] ['griːsi] [fuːdz] ,
leaving out of his diet all pastries and rich greasy foods ,
离开 出去 的 他的 饮食 全部 糕点 和 富有的 腻 食物 ,

他从饮食中剔除了所有糕点和油腻的食物。

[ænd; ənd] [kiːp] [hɪm] ['lɑːdʒli] [ɒn][ə; eɪ][ˌvedʒə'teəriən]['daɪət] .
and keep him largely on a vegetarian diet .
和 保持 他 很大程度上 在 一个 素食 饮食 .

并让他主要吃素。

[bʌt; bət] , [æz; əz][ai][hæv; həv] [ɔːl'redi] [sə'dʒestid] ,
But , as I have already suggested ,
但 , 作为 我 有 已经 建议 ,

但是，正如我之前所建议的，

[wiː; wi][duː; də][nɒt] [niːd] [tuː; tə]['daɪət][ə; eɪ] ['nɜːvəs] [tʃaɪld][æz; əz] ['strɪktli] [æz; əz][wiː; wi][duː; də][ə; eɪ]
we do not need to diet a nervous child as strictly as we do a
我们 做 不是 需要 到 饮食 一个 紧张的 孩子 作为 严格 作为 我们 做 一个
['nɜːvəs] ['ædʌlt; ə'dʌlt] [weə(r)] ['ɪnfɪnət] [hɑːm] [hæz; həz] [ɔːl'redi] [biːn] [dʌn] .
nervous adult where infinite harm has already been done .
紧张的 成人 在哪里 无限 伤害 有 已经 到过 完毕 .

我们不需要像对待已经造成无限伤害的紧张成年人那样，对紧张的孩子进行严格的节食。

[gɪv] [ðə; ði] ['nɜːvəs] [tʃaɪld] [miːt] ['əʊnli][ə; eɪ][pɑːt][ɒv; əv][ðə; ði][taɪm] ,
Give the nervous child meat only a part of the time ,
给 这 紧张的 孩子 肉 仅有的 一个 部分 的 这 时间 ,

只在部分时间给容易紧张的孩子吃肉。

[ænd; ənd] [ɪf] [hiː; hi][gəʊz] [wɪ'ðaʊt] [egz] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][ɔːl][ðə; ði]['betə(r)][fɔː(r); fə(r)][hɪm] .
and if he goes without eggs it will be all the better for him .
和 如果 他 去 没有 鸡蛋 它 将要 是 全部 这 更好的 为了 他 .

如果他不吃鸡蛋，对他来说会更好。

[aɪ] [wɪʃ] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv][maɪ] [hɑːt] [ðæt] [aɪ][hæd; həd]['nevə(r)]['teɪstɪd][æn; ən] [eg] !
I wish from the bottom of my heart that I had never tasted an egg !
我 希望 从 这 底部 的 我的 心 那 我 有 绝不 尝过 一个 蛋 !

我由衷地希望我从未尝过鸡蛋的味道！

[wɒt] [ə; eɪ] [faɪn] [θɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [ɪf] [wiː; wi][səʊ] [treɪnd] ['aʊə(r)] ['tʃɪldrən] [ðæt] [ðeɪ] [wʊd]
What a fine thing it would be if we so trained our children that they would
什么 一个 美好的 事物 它 会 是 如果 我们 所以 受过训练 我们的 孩子们 那 他们 会
['nevə(r)]['sʌfə(r)][frɒm; frəm] " [nɜːvz] " !
never suffer from " nerves " !
绝不 遭受 从 " 神经 " !

如果我们能把孩子培养成永远不会感到紧张的人，那该是多么美好的事情啊！

[ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ˌaɪ 'tiː][kʊd; kəd][biː; bi] [dʌn] .
And usually it could be done .
和 通常 它 可以 是 完毕 .

通常情况下是可以做到的。

[ðə; ði] [bɪ'liːf] [ðæt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['nɜːvəs] ['peərənts][hæv; həv]['brəʊkən] [daʊn] their73
The belief that because nervous parents have broken down their73
这 信仰 那 因为 紧张的 父母 有 破碎的 向下 their73

人们认为，因为紧张的父母已经崩溃了73

['tʃɪldrən] ['suːnə(r)][ɔː(r)]['leɪtə(r)][mʌst; məst] [breɪk] [daʊn] , [ɪz]['aʊə(r)] ['greɪtɪst] [kɜːs] .
children sooner or later must break down , is our greatest curse .
孩子们 很快 或者 之后 必须 休息 向下 , 是 我们的 最 诅咒 .

孩子迟早都会崩溃，这是我们最大的诅咒。

[bʌt; bət] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [bɪ'liːf] [ɪz] [əb'sɜːd] , [fɔː(r); fə(r)] [ɪf] ['daɪətɪŋ] , ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] ,
But such a belief is absurd , for if dieting , outdoor exercise ,
但 这样的 一个 信仰 是 荒诞 , 为了 如果 节食 , 户外的 锻炼 ,

但这种想法很荒谬，因为如果节食、户外运动，

[ænd; ənd][ə; eɪ] [fjuː] ['ʌðə(r)]['sɪmp(ə)l] [ruːlz] [ɑː(r); ə(r)] [əb'zɜːvd] , [ðeə(r)][ɪz][nəʊ]['deɪndʒə(r)] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl]
and a few other simple rules are observed , there is no danger that it will
和 一个 很少 其他 简单的 规则 是 观察到 , 那里 是 不 危险 那 它 将要
['hæpən] .
happen .
发生 .

只要遵守一些其他简单的规则，就不会有发生这种事的危险。

[tuː; tə][biː; bi][ʃʊə(r)] , [ðiːz] [ruːlz] [mʌst; məst][biː; bi] ['defɪnətli] [ˌʌndə'stʊd] [ænd; ənd] ['strɪktli] [ədh'iəd]
To be sure , these rules must be definitely understood and strictly adhered
到 是 当然 , 这些 规则 必须 是 确实 理解 和 严格 粘着
[tuː; tə] .
to .
到 .

当然，这些规则必须被彻底理解并严格遵守。

[ɪf] [wiː; wi] [triːt] [ðɪs] [ˌmɪs'fɔːtʃuːn] [ɪn][ðə; ði]['mænə(r)][aɪ][ʃæl; ʃəl]['menʃ(ə)n]['leɪtə(r)] ,
If we treat this misfortune in the manner I shall mention later ,
如果 我们 对待 这 不幸 在 这 方式 我 将 提到 之后 ,

如果我们以我稍后将要提到的方式来处理这场不幸，

[wiː; wi][kæn; kən] [meɪk] ['aʊə(r)][laɪvz; lɪvz][mɔː(r)] [sək'sesf(ə)l] [ænd; ənd] ['ɪnfɪnətli] ['hæpɪə] [ðæn; ðən][ðə; ði]
we can make our lives more successful and infinitely happier than the
我们 能 制作 我们的 生活 更多的 成功的 和 无限地 更快乐 比 这
[laɪvz; lɪvz][ɒv; əv] [ðəʊz] [huː] [hæv; həv]['nevə(r)] ['lɜːnɪd] [self] - [kən'trəʊl] .
lives of those who have never learned self - control .
生活 的 那些 WHO 有 绝不 学习 自己 - 控制 .

我们可以通过自律，让自己的生活比那些从未学会自律的人更加成功、更加幸福。

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] ,
For instance ,
为了 实例 ,

例如，

[ai][ˌeɪ 'em][fɑː(r)] [h'ɛlθɪə] [ðæn; ðən] [men] [ɔːl] [ə'raʊnd] [ˌem 'iː] [huː] [siːm] [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [iːt]
I am far healthier than men all around me who seem to be able to eat
我 是 远的 更健康 比 男人 全部 大约 我 WHO 似乎 到 是 有能力的 到 吃
[θriː] ['krɪsməs] ['dinəz] [iːtʃ] [deɪ] .
three Christmas dinners each day .
三 圣诞节 晚餐 每个 天 .

我比周围那些似乎每天都能吃三顿圣诞大餐的男人们健康得多。

[ðeɪ] [sɪt][æt; ət][ðə; ði]['teɪb(ə)l][ænd; ənd] [bəʊst] [ə'baʊt] ['biːɪŋ] " [gʊd] ['fiːdəs] ,
They sit at the table and boast about being " good feeders ,
他们 坐 在 这 桌子 和 夸 关于 存在 " 好的 喂食器 ,

他们坐在桌旁吹嘘自己是“优秀的喂食者”，

" [ðen] ['leɪtə(r)] [ðeɪ] [kʌm] [tuː; tə][ˌem 'iː][fɔː(r); fə(r)] [pɪlz] , ['seɪɪŋ] , " [ðeə(r)] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [ðə; ði]['mætə(r)]
" then later they come to me for pills , saying , " There is nothing the matter
" 然后 之后 他们 来 到 我 为了 药片 , 说 , " 那里 是 没有什么 这 事情
[wɪð] [ˌem 'iː] ,
with me ,
和 我 ,

“后来他们又来找我要药，说：‘我没事的。’”

['dɒktə(r)] , [bʌt; bət][ai] [θɔːt] [ai][hæd; həd]['betə(r)] [teɪk] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['medsn; 'medɪsn][səʊ][ai][woʊnt][get]
doctor , but I thought I had better take a little medicine so I won't get
医生 , 但 我 想法 我 有 更好的 拿 一个 小的 药品 所以 我 惯于 得到
[ɪl] .
ill .
患病的 .

医生，但我认为最好还是吃点药，以免生病。

" [bʌt; bət] [ðeɪ] [doʊnt] [fuːl] [ˌem 'iː] .
" But they don't fool me .
" 但 他们 不 傻子 我 .

但他们骗不了我。

[ai] [nəʊ] [ɪg'zæktli] [wɒt] [ɪz][ðə; ði]['mætə(r)] [wɪð] [ðem; ðəm] .
I know exactly what is the matter with them .
我 知道 确切地 什么 是 这 事情 和 他们 .

我完全知道他们出了什么问题。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][səʊ] [fʊl] [ɒv; əv] [pɔːk] [ðeɪ] [kænt] [θɪŋk] .
They are so full of pork they can't think .
他们 是 所以 满的 的 猪肉 他们 不能 思考 .

他们吃猪肉吃得太多，都无法思考了。

[tuː; tə] [tel] the74
To tell the74
到 告诉 the74

告诉74

[truːθ] , [wiː; wi]['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] ['sʌfəd] [frɒm; frəm][ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] [ɔː(r)][sʌm; səm]
truth , we people who have suffered from a nervous breakdown or some
真相 , 我们 人们 WHO 有 遭受 从 一个 紧张的 分解 或者 一些
['ɪlnəs] [ə'kɪn][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ,
illness akin to it ,
疾病 类似的 到 它 ,

事实上，我们这些曾遭受过精神崩溃或类似疾病折磨的人，

[ænd; ənd][hæv; həv] ['lɜːnɪd] [ðæt] [wiː; wi][mʌst; məst] [iːt] [raɪt] [ɔː(r)][daɪ] , [ɑː(r); ə(r)][ɒv; əv][ɔːl] ['piːp(ə)l]
and have learned that we must eat right or die , are of all people
和 有 学习 那 我们 必须 吃 正确的 或者 死 , 是 的 全部 人们
[ðə; ði][məʊst] ['fɔːtʃənət] .
the most fortunate .
这 最多 幸运 .

并且已经明白，我们必须吃得健康才能生存，所以我们是所有人中最幸运的。

['evri] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ai][hɪə(r)][sʌm; səm] [gʊd] [əʊld]['sɪstə(r)] ,
Every now and then I hear some good old sister ,
每一个 现在 和 然后 我 听到 一些 好的 老的 姐姐 ,

我时不时会听到一些老姐姐的声音，

[wɪð] [ə; eɪ] [feɪs] [laɪk] [ə; eɪ] [fʊl] [muːn] [ænd; ənd] [dʒaʊl] [laɪk] [ə; eɪ] ['blʌdhaʊnd] , [seɪ] ,
with a face like a full moon and jowls like a bloodhound , say ,
和 一个 脸 喜欢 一个 满的 月亮 和 下巴 喜欢 一个 寻血猎犬 , 说 ,

比如说，长着一张像满月一样的脸，还有像猎犬一样的下巴。

[æz; əz][ʃiː; ʃi] ['fɪnɪʃɪz] [hɜː(r); hə(r)] [θɜːd] [piːs] [ɒv; əv] [mɪns] [paɪ] , — [hɜː(r); hə(r)] [weɪst] [laɪn] ['hævɪŋ]
as she finishes her third piece of mince pie , — her waist line having
作为 她 完成 她 第三 片 的 剁碎 馅饼 , — 她 腰部 线 拥有
[ɪk'stendɪd] [ə'kɔːdɪŋli] , — " ['ɪz(ə)nt]
extended accordingly , — " Isn't
扩展 因此 , — " 不是

当她吃完第三块肉馅饼时——她的腰围也随之增长——“不是吗？”

[ˌaɪ 'tiː] [tuː] [bæd] [ə'baʊt] [pɔː(r); pʊə(r)] ['brʌðə(r)] [dʒəunz] !
it too bad about poor brother Jones !
它 也 坏的 关于 贫穷的 兄弟 琼斯 !

可怜的琼斯兄弟真是太不幸了！

[hiː; hi] [lʊks] [səʊ] ['terəbli] [θɪn] !
He looks so terribly thin !
他 看起来 所以 可怕 薄的 !

他看起来瘦得可怕！

[ðeɪ] [seɪ] [hiː; hi][hæz; həz] ['fɔːlən] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd]['sɪksti] [paʊndz] [tuː; tə]['əʊnli]
They say he has fallen away from one hundred and sixty pounds to only
他们 说 他 有 倒下 离开 从 一 百 和 六十 磅 到 仅有的
[ə; eɪ] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] .
a hundred and fifty .
一个 百 和 五十 .

据说他的体重已经从一百六十磅降到了一百五十磅。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [duː; də] [seɪ] [hiː; hi] [kænt] [iːt] [miːt] [ænd; ənd] [egz] [æt; ət] [ɔːl] !
And they do say he can't eat meat and eggs at all !
和 他们 做 说 他 不能 吃 肉 和 鸡蛋 在 全部 !

他们说他完全不能吃肉和蛋！

[ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)][mæn] !
The poor man !
这 贫穷的 男人 !

可怜的人！

" [bʌt; bət][ðə; ði][ˈriːəl][fækts][ɒv; əv][ðə; ði] [keɪs] [ɑː(r); ə(r)] [ðæt] [ˈbrʌðə(r)][dʒəunz][ɪz][ˈeɪb(ə)l][tuː; tə] [wɔːk]
" But the real facts of the case are that brother Jones is able to walk
" 但 这 真实的 事实 的 这 案件 是 那 兄弟 琼斯 是 有能力的 到 走
[ten] [maɪlz] [ˈeni] [deɪ] ,
ten miles any day ,
十 英里 任何 天 ,

但事实是，琼斯兄弟每天都能走十英里路。

[ænd; ənd][ðə; ði] [ˌpɒsəˈbɪləti] [ɪz] [ðæt] [ɪn][ðə; ði] [nɒt] [ˈdɪstənt] [ˈfjuːtʃə(r)][hiː; hi] [wɪl] [riːd] [ɪn][hɪz; ɪz] [ˈmɔːnɪŋ]
and the possibility is that in the not distant future he will read in his morning
和 这 可能性 是 那 在 这 不是 遥远 未来 他 将要 读 在 他的 早晨
[ˈpeɪpə(r)] [ðæt] [ˈsɪstə(r)] [suː] [ˈpɔːtli] [hæz; həz] [biːn] [ˈɒpəˌeɪtɪd] [ɒn] [fɔː(r); fə(r)] [gɔːl] [stəʊnz] [ænd; ənd][ðə; ði]
paper that sister Sue Portly has been operated on for gall stones and the
纸 那 姐姐 起诉 肥胖的 有 到过 经营的 在 为了 瘿 石头 和 这
[ˈnʌmbə(r)] [rɪˈpɔːtɪd] [ɪz][ˈɔːlməʊst] [ˌʌnbɪˈliːvəb(ə)l] ,
number reported is almost unbelievable ,
数字 据报道 是 几乎 难以置信 ,

而且很有可能在不久的将来，他会在晨报上读到妹妹苏·波特利接受了胆结石手术，而且报道的结石数量几乎令人难以置信。

about75
about75
about75

约75

[θriː] [ˈhʌndrəd] , [ɪn][fækt] .
three hundred , in fact .
三 百 , 在 事实 .

实际上是三百。

[ænd; ənd][səʊ] , [ɔːl][ðə; ði] [taɪm] [ˈsɪstə(r)] [ˈpɔːtli] [wɒz; wəz] [ˈfiːlɪŋ] [ˈsɒri] [fɔː(r); fə(r)] [laɪð] , [ˌenəˈdʒetɪk]
And so , all the time sister Portly was feeling sorry for lithe , energetic
和 所以 , 全部 这 时间 姐姐 肥胖的 曾是 感觉 对不起 为了 轻盈 , 精力充沛
[ˈbrʌðə(r)][dʒəunz] ,
brother Jones ,
兄弟 琼斯 ,

所以，波特利姐姐一直很同情身姿矫健、精力充沛的琼斯哥哥。

[ʃiː; ʃi][wɒz; wəz][ə; eɪ] [ˈwɔːkɪŋ] [stəʊn] [ˈkwɒri] , [æz; əz][ˌaɪ ˈtiː][wɜː(r); wə(r)] , [ænd; ənd] [jet] [ˈdɪd(ə)nt] [nəʊ]
she was a walking stone quarry , as it were , and yet didn't know
她 曾是 一个 步行 石头 采石场 , 作为 它 是 , 和 然而 没有 知道
[ˌaɪ ˈtiː] .
it .
它 .

她就像一座行走的采石场，却浑然不知。

[səʊ][doʊnt] [ˈwʌri] [bɪˈkəz; bɪˈkɒz][juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə][ˈdaɪət][ɔː(r)][bɪˈkəz; bɪˈkɒz][ˈɑːftə(r)] [ˈriːdɪŋ] [ðiːz]
So don't worry because you have to diet or because after reading these
所以 不 担心 因为 你 有 到 饮食 或者 因为 后 阅读 这些
[laɪnz][juː; jʊ] [dɪˈtɜːmɪn] [ðæt] [juː; jʊ][mʌst; məst] [bɪˈgɪn] [tuː; tə][ˈdaɪət] .
lines you determine that you must begin to diet .
线条 你 决定 那 你 必须 开始 到 饮食 .

所以，别担心，即使你不得不节食，或者读完这些文字后你决定必须开始节食。

[fɔː(r); fə(r)] , [huːˈevə(r)] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] , [ænd; ənd][weərˈevə(r)][juː; jʊ] [meɪ] [biː; bi] ,
For , whoever you are , and wherever you may be ,
为了 , 谁 你 是 , 和 无论 你 可能 是 ,

无论你是谁，无论你在哪里，

[juː; jʊ] [bɪ'lɒŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][məʊst] ['fɔːtʃənət] [klɑːs] [ɒv; əv]['piːp(ə)l] .
you belong to a most fortunate class of people .
你 属于 到 一个 最多 幸运 班级 的 人们 .

你属于最幸运的人群之一。

[ænd; ənd] [naʊ] [ai] [wɪʃ] [tuː; tə] [seɪ] [sʌm; səm] [θɪŋz] [ə'baʊt] [wɒt] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [ʃʊd; ʃəd] [duː; də] [bɪ'saɪdz] ['daɪətɪŋ] ,
And now I wish to say some things about what nervous people should do besides dieting ,
和 现在 我 希望 到 说 一些 事物 关于 什么 紧张的 人们 应该 做 除了 节食 ,

现在我想谈谈除了节食之外，神经紧张的人还应该做些什么。

[ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [duː; də][ai] [wɪʃ] [tuː; tə] [seɪ] [ðiːz] [θɪŋz] [tuː; tə] [ðəʊz] [naʊ] ['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] .
and especially do I wish to say these things to those now suffering from a nervous breakdown .
和 尤其 做 我 希望 到 说 这些 事物 到 那些 现在 痛苦 从 一个 紧张的 分解 .

我尤其想对那些正在遭受精神崩溃折磨的人们说这些话。

[mʌtʃ] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][æt; ət] [liːst] [wɪl] [ə'plai] [tuː; tə] ['tʃɪldrən] [ɒv; əv] ['nɜːvəs] ['peərəntɪdʒ] .
Much of it at least will apply to children of nervous parentage .
很多 的 它 在 至少 将要 申请 到 孩子们 的 紧张的 亲子关系 .

至少其中很多内容适用于父母神经紧张的孩子。

[juː; jʊ] [wɪl] [əb'zɜːv] [æz; əz][juː; jʊ][gəʊ] [ə'lɒŋ] [ðæt] [ai] [kiːp] ['menʃnɪŋ] " [ðiːz] ['tʃɪldrən] .
You will observe as you go along that I keep mentioning " these children .
你 将要 观察 作为 你 去 沿着 那 我 保持 提及 " 这些 孩子们 .

你会注意到，随着阅读的深入，我一直在提到“这些孩子”。

" [ai][duː; də][səʊ]['ɔːlweɪz] [wɪð] [ðə; ði] [θɔːt] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz] ['æbsəluːtli] [nəʊ] [niːd] [fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm]['evə(r)][tuː; tə] [breɪk] [daʊn] [ɪf] [ðiːz] ['kɒmən] [sens] [ruːlz] [ɑː(r); ə(r)] ['fɒləʊd] .
" I do so always with the thought in mind that there is absolutely no need for them ever to break down if these common sense rules are followed .
" 我 做 所以 总是 和 这 想法 在 头脑 那 那里 是 绝对地 不 需要 为了 他们 曾经 到 休息 向下 如果 这些 常见的 感觉 规则 是 随后 .

“我这样做时始终牢记，如果遵循这些常识性的规则，它们绝对没有必要发生故障。”

[ai] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [nɒt] ['eni] one76
I take it that not any one76
我 拿 它 那 不是 任何 one76

我猜想不是任何人76

[ɒv; əv][ˌjuː 'es][ɔː(r)][ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv][ˌjuː 'es] ,
of us or a number of us ,
的 我们 或者 一个 数字 的 我们 ,

我们中的一些人，

[bʌt; bət] [ðæt] [ɔːl][ɒv; əv][ˌjuː 'es] [lʌv] ['aʊə(r)] ['tʃɪldrən] [mɔː(r)][ðæn; ðən][wiː; wi] [lʌv] [ɑː'selvz] .
but that all of us love our children more than we love ourselves .
但 那 全部 的 我们 爱 我们的 孩子们 更多的 比 我们 爱 我们自己 .

但我们所有人都爱自己的孩子胜过爱自己。

[əd'mɪtɪŋ] [ðə; ði] [truːθ] [ɒv; əv] [ðɪs] ,
Admitting the truth of this ,
承认 这 真相 的 这 ,

承认这一事实，

[ðen] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][ɔːl][biː; bi] ['ɪntrəstɪd] [ɪn] [ðɪs] ['sɪstəm] [fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm][æz; əz] [wel] [æz; əz]
then we should all be interested in this system for them as well as
然后 我们 应该 全部 是 感兴趣的 在 这 系统 为了 他们 作为 出色地 作为
[fɔː(r); fə(r)] [ɑː'selvz] ,
for ourselves ,
为了 我们自己 ,

那么，为了他们，也为了我们自己，我们都应该对这个系统感兴趣。

[fɔː(r); fə(r)][æz; əz][ðeə(r)] [nɜːvz] [ɑː(r); ə(r)][səʊ][ʃæl; ʃəl][ðeə(r)] [sək'ses] [biː; bi] . -
for as their nerves are so shall their success be . 77
为了 作为 他们的 神经 是 所以 将 他们的 成功 是 . -

他们的神经有多强，他们的成功就取决于他们的神经有多强。77

[ˌaɪ 'viː] . ['væljuː] [ɒv; əv] ['aʊtdɔː(r)] [laɪf] [ænd; ənd] EXERCISE78
IV . VALUE OF OUTDOOR LIFE AND EXERCISE78
第四 . 价值 的 户外的 生活 和 EXERCISE78

四、户外生活和锻炼的价值78

" ['betə(r)][tuː; tə] [hʌnt] [ɪn] ['fiːldz] [fɔː(r); fə(r)] [helθ] [ʌn'bɔːt] .
" Better to hunt in fields for health unbought .
" 更好的 到 打猎 在 字段 为了 健康 未购买 .

“为了健康，最好去田野里狩猎，而不是花钱买。”

[ðə; ði] [waɪz] [fɔː(r); fə(r)][kjʊə(r)][ɒn] ['eksəsaɪz] [dɪ'pend] ;
The wise for cure on exercise depend ;
这 明智的 为了 治愈 在 锻炼 依赖 ;

智者认为锻炼是治愈疾病的关键；

[gɒd] ['nevə(r)] [meɪd] [hɪz; ɪz] [wɜːk] [fɔː(r); fə(r)][mæn][tuː; tə] [mend] .
God never made his work for man to mend .
上帝 绝不 制成 他的 工作 为了 男人 到 修补 .

上帝创造万物，并非为了让人去修补。

" — Dryden79
" — Dryden79
" — Dryden79

—Dryden79

[ˌaɪ 'viː] . ['væljuː] [ɒv; əv] ['aʊtdɔː(r)] [laɪf] [ænd; ənd] ['eksəsaɪz]
IV . VALUE OF OUTDOOR LIFE AND EXERCISE
第四 . 价值 的 户外的 生活 和 锻炼

四、户外生活和运动的价值

['piːp(ə)l] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə] [get] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ðə; ði][aɪ'dɪə] [ðæt] [ə; eɪ]
People in this country are now beginning to get away from the idea that a
人们 在 这 国家 是 现在 开始 到 得到 离开 从 这 主意 那 一个
[mæn][ɔː(r)] ['wʊmən] [huː] [ɪz][pɑːst]['sɪksti][ɪz] ['getɪŋ] " [əʊld] .
man or woman who is past sixty is getting " old .
男人 或者 女士 WHO 是 过去的 六十 是 获得 " 老的 .

这个国家的人们现在开始摒弃“六十岁以上的男人或女人就老了”这种观念。

" [wen] [ðə; ði] [rev] . [dʒɒn] ['wesli] , [ðə; ði][aɪ'tɪnərənt] ['priːtʃə(r)] [ænd; ənd] ['ɔːθə(r)] ,
" When the Rev . John Wesley , the itinerant preacher and author ,
" 什么时候 这 牧师 . 约翰 韦斯利 , 这 流动 牧师 和 作者 ,

“当巡回布道家兼作家约翰·卫斯理牧师……”

[wɒz; wəz] ['eɪti] - [eɪt] [j'iəz] [əʊld] — [pliːz] [nəʊt] [ðə; ði] ['eɪti] - [eɪt] — [hiː; hi] [wɔːkt] [sɪks]
was eighty - eight years old — please note the eighty - eight — he walked six
曾是 八十 - 八 年 老的 — 请 笔记 这 八十 - 八 — 他 步行 六
[maɪlz] [tuː; tə] [kiːp] [ə; eɪ] ['priːtʃɪŋ] [ə'pɔɪntmənt] .
miles to keep a preaching appointment .
英里 到 保持 一个 布道 预约 .

他当时八十八岁——请注意是八十八岁——他走了六英里路去赴一个布道约会。

[wen] [ɑːskt] [ɪf] [ðə; ði] [wɔːk] ['taɪəd] [hɪm] , [hiː; hi] [lɑːft] [ænd; ənd] [sed] : " [waɪ] , [nəʊ] !
When asked if the walk tired him , he laughed and said : " Why , no !
什么时候 问 如果 这 走 疲劳的 他 , 他 笑了 和 说 : " 为什么 , 不 !

当被问及散步是否让他感到疲倦时，他笑着说：“为什么不呢！”

[nɒt] [æt; ət] [ɔːl] !
Not at all !
不是 在 全部 !

一点也不！

[ðə; ði] ['əʊnli] ['dɪfrəns] [ai] [kæn; kən] [siː] [ɪn] [maɪ] [ɪn'djʊərəns] [naʊ] [ænd; ənd] [wen] [ai] [wɒz; wəz] ['twenti]
The only difference I can see in my endurance now and when I was twenty
这 仅有的 不同之处 我 能 看 在 我的 耐力 现在 和 什么时候 我 曾是 二十
[ɪz] [ðæt] [ai] ['kænɒt] [rʌn] [kwaɪt] [səʊ] [fɑːst] .
is that I cannot run quite so fast .
是 那 我 不能 跑步 相当 所以 快速地 .

现在我的耐力和二十岁时相比，唯一不同的是，我跑得没那么快了。

" [ai] [nəʊ] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [kə'læməti] - ['haʊlə(r)] [huː] [seɪ] : " [əʊ] , [wel] ,
" I know there are calamity - howlers who say : " Oh , well ,
" 我 知道 那里 是 灾害 - 嚎叫者 WHO 说 : " 哦 , 出色地 ,

我知道有些人喜欢危言耸听，他们会说：“哦，好吧，

[sʌm; səm] ['piːp(ə)l] [ɑː(r); ə(r)] [bɔːn] [tuː; tə] [sək'ses] [ænd; ənd] [lɒŋ] [laɪf] [ænd; ənd] [sʌm; səm] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] !
some people are born to success and long life and some are not !
一些 人们 是 出生 到 成功 和 长的 生活 和 一些 是 不是 !

有些人天生就注定成功长寿，而有些人则不然！

" [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [huː] [pə'mɪts] [hɪm'self] [tuː; tə] [get] ['ɪntuː] [ðæt] [freɪm] [ɒv; əv] [maɪnd] [ɪz] [duːmd]
" The individual who permits himself to get into that frame of mind is doomed
" 这 个人 WHO 许可证 他自己 到 得到 进入 那 框架 的 头脑 是 注定失败
and80
and80
and80

“任由自己陷入那种心态的人注定要失败。”

[nəʊ] [wʌn] [kæn; kən] [help] [hɪm] .
no one can help him .
不 一 能 帮助 他 .

没有人能帮他。

[sʌtʃ] ['riːzənɪŋ] [ɪz] [ɒv; əv] [kɔːs] [ɔːl] ['nɒns(ə)ns] .
Such reasoning is of course all nonsense .
这样的 推理 是 的 课程 全部 废话 .

这种推理当然完全是无稽之谈。

[dʒɒn] ['wesli] [wɒz; wəz] ['ɔːlweɪz] [ə; eɪ] [speə(r)] ['iːtə(r)] .
John Wesley was always a spare eater .
约翰 韦斯利 曾是 总是 一个 空闲的 食客 .

约翰·卫斯理总是吃得很少。

[jet] [hiː; hi] [lɪvd; 'laɪvd] [æn; ən] ['æktɪv] ['aʊtdɔː(r)] [laɪf] ,
Yet he lived an active outdoor life ,
然而 他 居住地 一个 积极的 户外的 生活 ,

但他过着积极的户外生活，

['ɒf(ə)n] ['træv(ə)lɪŋ] ['fɔːti] [ænd; ənd] ['iːv(ə)n] ['sɪksti] [maɪlz] [ə; eɪ] [deɪ] [ɒn] ['hɔːsbæk] .
often traveling forty and even sixty miles a day on horseback .
经常 旅行 四十 和 甚至 六十 英里 一个 天 在 马背 .

他们经常骑马一天行进四十甚至六十英里。

[hiː; hi]['nevə(r)] [feɪld] [tuː; tə] [kiːp] [æn; ən] [ə'pɔɪntmənt] [ɒn] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['weðə(r)] .
He never failed to keep an appointment on account of the weather .
他 绝不 失败的 到 保持 一个 预约 在 帐户 的 这 天气 .

他从未因天气原因而爽约。

[ænd; ənd][hiː; hi][wɒz; wəz][ə; eɪ] ['taɪələs] ['wɜːkə(r)] , ['ɒf(ə)n] ['priːtʃɪŋ] [fɔː(r)][ænd; ənd][faɪv] [taɪmz] [ə; eɪ]
And he was a tireless worker , often preaching four and five times a
和 他 曾是 一个 不知疲倦 工人 , 经常 布道 四 和 五 时代 一个
[deɪ] .
day .
天 .

他是一位不知疲倦的工作者，经常一天布道四五次。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [hiː; hi] [riːd] [ænd; ənd] [rəʊt] ['evri] [speə(r)]['məʊmənt] ,
At the same time he read and wrote every spare moment ,
在 这 相同的 时间 他 读 和 写道 每一个 空闲的 片刻 ,

与此同时，他利用所有空闲时间阅读和写作。

['tɜːnɪŋ] [aʊt] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['lɪtərəri] [wɜːk] .
turning out a large amount of literary work .
转弯 出去 一个 大的 数量 的 文学 工作 .

创作了大量文学作品。

['dɑːktər; draɪv] . ['eliət] , [eks] - ['prezɪdənt] [ɒv; əv] ['hɑːvəd] ['kɒlɪdʒ] , [ə; eɪ] ['kɒnstənt] ['raɪtə(r)][ænd; ənd]
Dr . Eliot , ex - President of Harvard College , a constant writer and
博士 . 艾略特 , 前任 - 总统 的 哈佛大学 大学 , 一个 持续的 作家 和
['spiːkə(r)] ,
speaker ,
扬声器 ,

埃利奥特博士，哈佛大学前校长，一位笔耕不辍的作家和演讲家

[ænd; ənd] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['greɪtɪst] [ɒv; əv] [ə'merɪkən] ['edʒukeɪtəz] — [naʊ] ['nɪərə(r)] - [ðæn; ðən] - [j'iəz]
and among the greatest of American educators — now nearer 90 than 80 years
和 之中 这 最 的 美国人 教育工作者 — 现在 更近 - 比 - 年
[ɒv; əv][eɪdʒ] — [ɪz]['ɔːlsəʊ][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['iːtə(r)] .
of age — is also a moderate eater .
的 年龄 — 是 还 一个 缓和 食客 .

而美国最伟大的教育家之一——如今已接近 90 岁而不是 80 岁——同时也是一位饮食适度的人。

[hiː; hi] [sez] , " [ai][hæv; həv]['ɔːlweɪz] ['iːt(ə)n] ['mɒdərətli] [ɒv; əv]['sɪmp(ə)l] [fuːd] [ɪn] [greɪt] [və'raɪəti] .
He says , " I have always eaten moderately of simple food in great variety .
他 说道 , " 我 有 总是 吃 中等程度 的 简单的 食物 在 伟大的 种类 .

他说："我一直吃适量但种类繁多的简单食物。"

[ðɪs] ['præktɪs] [ɪz] ['prɒbəbli] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] , [fɜːst] , [ɒv; əv][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] ['tendənsi] ,
This practice is probably the result , first , of a natural tendency ,
这 实践 是 大概 这 结果 , 第一的 , 的 一个 自然的 趋势 ,

这种做法很可能首先是自然倾向的结果，

[ænd; ənd] [ðen] [ɒv; əv] [kən'fɜːmd] ['hæbɪt][ænd; ənd] [mʌtʃ] [ɪk'spɪəriəns] ['ʌndə(r)] ['veəriɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz]
and then of confirmed habit and much experience under varying conditions
和 然后 的 确认的 习惯 和 很多 经验 在下面 变化 状况
[ɒv; əv] [wɜːk] [ænd; ənd] [pleɪ] .
of work and play .
的 工作 和 玩 .

然后，在各种工作和娱乐条件下，养成了坚定的习惯并积累了丰富的经验。

[frɒm; frəm] [mʌtʃ] [ˌɒbzə'veɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts][ɒv; əv]['ʌðə(r)]['piːp(ə)l] , [bəʊθ][ðə; ði] [jʌŋ] and81
From much observation of eating habits of other people , both the young and81
从 很多 观察 的 吃 习惯 的 其他 人们 , 两个都 这 年轻的 and81

通过对其他人饮食习惯的大量观察，无论是年轻人还是81岁左右的人，饮食习惯都比较健康。

[ðə; ði][mə'tʃʊə(r)] , [ai][ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] [ðæt] [ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] , [sɪm'plɪsəti] ,
the mature , I am convinced that moderation , simplicity ,
这 成熟 , 我 是 确信 那 适度 , 简单 ,

成熟的人，我确信适度、简朴，

[ænd; ənd][və'raɪəti][ɪn] ['iːtɪŋ] [ɑː(r); ə(r)][mɔː(r)][ɪm'pɔːt(ə)nt][ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðə(r)] ['bɒdɪli] ['hæbɪt] [tə'wɔːdz]
and variety in eating are more important than any other bodily habit towards
和 种类 在 吃 是 更多的 重要的 比 任何 其他 身体上的 习惯 向
[meɪn'teɪnɪŋ] [gʊd] [helθ] ,
maintaining good health ,
保持 好的 健康 ,

饮食多样化比任何其他身体习惯都更有利于保持健康。

['paʊə(r)][ɒv; əv] [wɜːk] , [ænd; ənd] , ['bɑːrɪŋ] ['æksɪdənts] , [ə'teɪnɪŋ] [tuː; tə][ɪn'dʒɔɪəb(ə)l][əʊld][eɪdʒ] .
power of work , and , barring accidents , attaining to enjoyable old age .
力量 的 工作 , 和 , 禁止 事故 , 达到 到 令人愉悦 老的 年龄 .

劳动能力，并且，如果没有意外，就能安享晚年。

" [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ɪntrəstɪŋ] [tuː; tə] [nəʊt] [wɒt] [ðæt] ['emɪnənt] ['lɔɪə(r)] , ['ledʒɪsleɪtə(r)] , [ænd; ənd]['ɒrətə(r)] ,
" It is interesting to note what that eminent lawyer , legislator , and orator ,
" 它 是 有趣的 到 笔记 什么 那 杰出 律师 , 立法者 , 和 演说者 ,
['tʃɔːnsi] [em] . [dɪ'pjuː] ,
Chauncey M . Depew ,
昌西 M . 迪皮尤 ,

“值得注意的是，那位杰出的律师、立法者和演说家昌西·M·德佩（Chauncey M. Depew）……”

[hæd; həd][tuː; tə] [seɪ] [ɒn][ðə; ði] [ə'keɪʒ(ə)n] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['eɪti] - ['sev(ə)nθ] ['bɜːθdeɪ] [ə'baʊt] [ə; eɪ]['sɪmp(ə)l]
had to say on the occasion of his eighty - seventh birthday about a simple
有 到 说 在 这 场合 的 他的 八十 - 第七 生日 关于 一个 简单的
['daɪət][ænd; ənd] ['riːtʃɪŋ] [ðə; ði] ['sentʃəri] [mɑːk] .
diet and reaching the century mark .
饮食 和 到达 这 世纪 标记 .

在他八十七岁生日之际，他谈到了简单的饮食习惯以及达到百岁里程碑的经历。

" [ðə; ði] [truː] [fə'lɒsəfi] [ɒv; əv][laɪf][ɪz] [ðɪs] :
" The true philosophy of life is this :
" 这 真的 哲学 的 生活 是 这 :

“人生的真正哲学是这样的：

[ðə; ði][mɔː(r)][juː; jʊ][laɪk][ə; eɪ] [θɪŋ] [ðə; ði][mɔː(r)]['riːz(ə)n][ðeə(r)][ɪz][fɔː(r); fə(r)] ['gɪvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ʌp] [ɪf] [juː; jʊ]
The more you like a thing the more reason there is for giving it up if you
这 更多的 你 喜欢 一个 事物 这 更多的 原因 那里 是 为了 给予 它 向上 如果 你
[faɪnd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] .
find it is not good for you .
寻找 它 是 不是 好的 为了 你 .

你越喜欢某样东西，如果发现它对你不好，就越有理由放弃它。

[ɪf] [juː; jʊ] [triːt] ['neɪtʃə(r)] ['prɒpəli] , ['neɪtʃə(r)] [wɪl] [ə'dʒʌst] [hɜː'self] [tuː; tə][juː; jʊ] .
If you treat nature properly , nature will adjust herself to you .
如果 你 对待 自然 适当地 , 自然 将要 调整 她自己 到 你 .

如果你善待自然，自然也会适应你。

" [maɪ]['daɪət][ɪz] ['veri] ['sɪmp(ə)l] .
" My diet is very simple .
" 我的 饮食 是 非常 简单的 .

我的饮食习惯很简单。

[ai][hæv; həv][ðə; ði] [seɪm] ['brekfəst] ['evri] [deɪ] [ɪn][ðə; ði][jɪə(r)] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [kən'sɪsts] [ɒv; əv][æn; ən] ['ɒrɪndʒ] ,
I have the same breakfast every day in the year , and it consists of an orange ,
我 有 这 相同的 早餐 每一个 天 在 这 年 , 和 它 由 的 一个 橙子 ,

我一年到头每天都吃一样的早餐，包括一个橙子。

[wʌn][fɔː(r)] - ['mɪnɪt] [eg] , [wʌn][hɑːf][ɒv; əv][ə; eɪ] [kɔːn] ['mʌfɪn] ,
one four - minute egg , one half of a corn muffin ,
一 四 - 分钟 蛋 , 一 一半 的 一个 玉米 松饼 ,

一个煮四分钟的鸡蛋，半个玉米松饼，

[ænd; ənd][ə; eɪ] [kʌp] [ɒv; əv] ['kɒfi] [wɪtʃ] [ɪz] ['meɪnli] [hɒt] [mɪlk] .
and a cup of coffee which is mainly hot milk .
和 一个 杯子 的 咖啡 哪个 是 主要 热的 牛奶 .

还有一杯主要成分是热牛奶的咖啡。

[ai][hæv; həv] [ðɪs] [æt; ət][hɑːf][pɑːst] [eɪt] .
I have this at half past eight .
我 有 这 在 一半 过去的 八 .

我八点半有这个。

[maɪ]['aʊə(r)][ɒv; əv]['raɪzɪŋ][ɪz]['sev(ə)n] ['evri] ['mɔːnɪŋ] . -
My hour of rising is seven every morning . 82
我的 小时 的 上升 是 七 每一个 早晨 . -

我每天早上七点起床。82

" [fɔː(r); fə(r)] ['lʌntʃən] [ai] [pɑː'teɪk] ['prɪnsəpli] [ɒv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] , [wɪð] [nəʊ] [miːt] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)] .
" For luncheon I partake principally of vegetables , with no meat , and a glass of water .
" 为了 午餐 我 参加 主要 的 蔬菜 , 和 不 肉 , 和 一个 玻璃 的 水 .

“午餐我主要吃蔬菜，不吃肉，只喝一杯水。”

[ðɪs] [ɪz][æt; ət][wʌn] [ə'klɑːk] .
This is at one o'clock .
这 是 在 一 点钟 .

现在是下午一点。

[æt; ət]['dɪnə(r)][ai] [skɪp] [məʊst][ɒv; əv][ðə; ði] ['kɔːsɪz] [ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪ] [smɔːl] ['pɔːʃənz] [ɒv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] , [fɪʃ] , [ænd; ənd] [faʊl] .
At dinner I skip most of the courses and enjoy small portions of vegetables , fish , and fowl .
在 晚餐 我 跳过 最多 的 这 课程 和 享受 小的 部分 的 蔬菜 , 鱼 , 和 鸡 .

晚餐时，我通常会略过大部分菜肴，只吃少量蔬菜、鱼和禽类。

[ai]['nevə(r)] [iːt] [bɪ'twiːn] [miːlz] [ænd; ənd] [kən'sjuːm] [naʊ] [les] [ðæn; ðən][hɑːf][ai][dɪd][æt; ət] ['fɪfti] .
I never eat between meals and consume now less than half I did at fifty .
我 绝不 吃 之间 餐 和 消耗 现在 较少的 比 一半 我 做过 在 五十 .

我从不在两餐之间吃东西，现在的食量还不到五十岁时的一半。

" [ðə; ði]['vɪgə(r)][ænd; ənd] [lɒŋ] [laɪf][ɒv; əv] ['bɪʃəp] [f'æləʊz] [ɒv; əv] [ʃɪ'kɑːgəʊ] [ɑː(r); ə(r)] ['meɪnli] [djuː] [tuː; tə] [hɪz; ɪz] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd]['ment(ə)l]['hæbɪts][ænd; ənd][tuː; tə][hɪz; ɪz]['sɪmp(ə)l]['daɪət] .
" The vigor and long life of Bishop Fallows of Chicago are mainly due to his living and mental habits and to his simple diet .
" 这 活力 和 长的 生活 的 主教 休耕地 的 芝加哥 是 主要 到期的 到 他的 活的 和 精神的 习惯 和 到 他的 简单的 饮食 .

“芝加哥主教法洛斯的活力和长寿主要归功于他的生活和精神习惯以及他简单的饮食。”

[hiː; hi][ɪz] [wel] ['əʊvə(r)] - [j'iəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] ,

He is well over 85 years of age ,

他 是 出色地 超过 - 年 的 年龄 ,

他已经超过85岁了，

[bʌt; bət] [fjuː] [men] [ɒv; əv] [θriː] - [skɔː(r)] [j'iəz] [kæn; kən] [duː; də] [æz; əz] [mʌtʃ] [wɜːk] , [ðə; ði] [jɪə(r)] [raʊnd] .

but few men of three - score years can do as much work , the year round .

但 很少 男人 的 三 - 分数 年 能 做 作为 很多 工作 , 这 年 圆形的 .

但很少有六十岁的人能像他那样一年到头都做那么多工作。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['sɜːrmən] [ænd; ənd] ['sevrəl] ['pʌblɪk] [ə'dresɪz] [iːtʃ] [wiːk] ,

There are two or three sermons and several public addresses each week ,

那里 是 二 或者 三 布道 和 一些 民众 地址 每个 星期 ,

每周有两到三次布道和几次公开演讲，

[ænd; ənd] [ðə; ði] [wɜːk] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['pærɪʃ] — [frɒm; frəm] ['mæridʒz] [ænd; ənd] ['krɪsnɪŋ] [tuː; tə] ['fjuːnərəlz] [ænd; ənd] ['pærɪʃ] — [wɪtʃ] [ɪz] ['nevə(r)] [slait] .

and the work of a large parish — from marriages and christenings to funerals and parish visitings — which is never slighted .

和 这 工作 的 一个 大的 教区 — 从 婚姻 和 洗礼 到 葬礼 和 教区 探访 — 哪个 是 绝不 轻视 .

以及一个大型教区的工作——从婚礼和洗礼到葬礼和教区探访——都从未被轻视过。

[æn; ən] ['æktɪv] [grænd] ['ɑːmi] [mæn] [ænd; ənd] ['sɪv(ə)l] [wɔː(r)] ['vetərən] ,

An active Grand Army man and Civil War veteran ,

一个 积极的 盛大 军队 男人 和 民用 战争 老将 ,

一位活跃的美国退伍军人协会成员和南北战争老兵

[hiː; hi] [ɪz] [ɑːskt] [tuː; tə] [ə'dres] ['kaʊntləs] ['mɪlətri] [ænd; ənd] [ˌpætri'ɒtɪk] ['gæðərɪŋz] ,

he is asked to address countless military and patriotic gatherings ,

他 是 问 到 地址 无数 军队 和 爱国 聚会 ,

他应邀在无数军事和爱国集会上发表演讲，

[ænd; ənd] [hɪz; ɪz] ['enədʒi] [siːm] [æz; əz] ['taɪələs] [æz; əz] [hɪz; ɪz] ['spɪrɪt] [ɪz] ['wɪlɪŋ] .

and his energy seems as tireless as his spirit is willing .

和 他的 活力 似乎 作为 不知疲倦 作为 他的 精神 是 愿意的 .

他的精力似乎和他的精神一样不知疲倦。

[hɪz; ɪz] [ə'bɪləti] [tuː; tə] [miːt] [ðiːz] [dɪ'mɑːndz] [kæn; kən] [biː; bi] [treɪst] [bæk] [tuː; tə] ['sɪmp(ə)l] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['sɪmp(ə)l] ['iːtɪŋ] . -

His ability to meet these demands can be traced back to simple living and simple eating . 83

他的 能力 到 见面 这些 需求 能 是 追踪 后退 到 简单的 活的 和 简单的 吃 . -

他能够满足这些要求，可以追溯到他简朴的生活方式和简单的饮食习惯。83

[ðə; ði] ['bɪʃəp] [ɪz] ['tempərət] [ɪn] [ɔːl] [θɪŋz] , [ænd; ənd] [rɪ'fjuːzɪz] [tuː; tə] ['wʌri] .

The Bishop is temperate in all things , and refuses to worry .

这 主教 是 温带 在 全部 事物 , 和 拒绝 到 担心 .

主教为人处事节制，从不忧虑。

[hiː; hi] ['naɪðə(r)] [drɪŋks] [nɔː(r)] [sməʊks] .

He neither drinks nor smokes .

他 两者都不 饮料 也不 烟雾 .

他既不喝酒也不抽烟。

[ɪn] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə][hɪz; ɪz]['daɪət][hiː; hi] [sez] , " [ai] [iːt] ['veri] ['lɪt(ə)l] [miːt] , [bʌt; bət] [teɪk] ['plenti] [ɒv; əv] [fruːt] ,
In regard to his diet he says , " I eat very little meat , but take plenty of fruit ,
在 看待 到 他的 饮食 他 说道 , " 我 吃 非常 小的 肉 , 但 拿 很多 的 水果 ,

关于他的饮食习惯，他说："我很少吃肉，但吃很多水果。"

['sɪərɪəls] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .
cereals and vegetables .
谷物 和 蔬菜 .

谷物和蔬菜。

[ai] [teɪk] ['regjələli] [bɪ'fɔː(r)] ['brekfəst] [ə; eɪ] [kʌp] [ɒv; əv] [hɒt] [greɪp] [dʒuːs] .
I take regularly before breakfast a cup of hot grape juice .
我 拿 经常 前 早餐 一个 杯子 的 热的 葡萄 汁 .

我早餐前通常会喝一杯热葡萄汁。

[ai][juːz][ˌaɪ 'tiː] ['friːkwəntli] [æt; ət]['ʌðə(r)] [taɪmz] .
I use it frequently at other times .
我 使用 它 频繁地 在 其他 时代 .

我平时也经常用它。

[ai] [teɪk] ['bʌtəmɪlk] ['deɪli] .
I take buttermilk daily .
我 拿 酪乳 日常的 .

我每天都喝酪乳。

" [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːnɪŋ] [hiː; hi] [teɪks] ['sɪmp(ə)l] ['fɪzɪk(ə)l] ['eksəsaɪzɪz] ,
" Night and morning he takes simple physical exercises ,
" 夜晚 和 早晨 他 需要 简单的 身体的 练习 ,

"他早晚都会做一些简单的体育锻炼，

[ænd; ənd] ['ɔːlweɪz] [wɔːks] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] ['kʌp(ə)l] [ɒv; əv] [maɪlz] [iːtʃ] [deɪ] .
and always walks at least a couple of miles each day .
和 总是 散步 在 至少 一个 夫妻 的 英里 每个 天 .

而且他每天至少步行两英里。

[ðə; ði] ['bɪʃəps] ['ænsestəz; 'ænsəstəz][wɜː(r); wə(r)] [lɒŋ] - [lɪvd; 'laɪvd] .
The Bishop's ancestors were long - lived .
这 主教的 祖先 是 长的 - 居住地 .

主教的祖先都很长寿。

[hɪz; ɪz] [greɪt] ['grænfɑːðə(r)] [lɪvd; 'laɪvd][tuː; tə][biː; bi] - ; [hɪz; ɪz] ['grænfɑːðə(r)] , - ; [hɪz; ɪz] ['eldɪst] ['brʌðə(r)] , - .
His great grandfather lived to be 96 ; his grandfather , 91 ; his eldest brother , 93 .
他的 伟大的 祖父 居住地 到 是 - ; 他的 祖父 , - ; 他的 长子 兄弟 , - .

他的曾祖父活到了 96 岁；他的祖父活到了 91 岁；他的大哥活到了 93 岁。

[hɪz; ɪz] ['fɑː.ðərz] [deθ] [frɒm; frəm][ə; eɪ][fɔːl] [ə'kɜːd] [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ɒv; əv] - .
His father's death from a fall occurred at the age of 81 .
他的 父亲的 死亡 从 一个 落下 发生 在 这 年龄 的 - .

他的父亲因摔倒去世，享年 81 岁。

[hiː; hi][hæz; həz][ə; eɪ]['brʌðə(r)] [huː] [ɪz] - .
He has a brother who is 92 .
他 有 一个 兄弟 WHO 是 - .

他有个哥哥，今年92岁了。

[ðɪs] [ɪn][ɪt'self][ɪz] ['evɪdəns] [ðæt] [hiː; hi] ['kɒmz] [ɒv; əv][ə; eɪ]['fæməli][ɪn] [wɪtʃ] [raɪt] ['lɪvɪŋ] — [wɪtʃ]
This in itself is evidence that he comes of a family in which right living — which
这 在 本身 是 证据 那 他 来 的 一个 家庭 在 哪个 正确的 活的 — 哪个
[miːnz] ['sɪmp(ə)l] ['lɪvɪŋ] — [hæz; həz] [prɪ'veɪld] [ʌn'tɪl] [ɪts] [ɪ'fekts] [hæv; həv] [ʃəʊn] [ɪn] [iːtʃ] [sək'siːdɪŋ]
means simple living — has prevailed until its effects have shown in each succeeding
方法 简单的 活的 — 有 最终获胜 直到 它是 效果 有 所示 在 每个 成功
[ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .
generation .
一代 .

这本身就证明他出身于一个崇尚正直生活（即简朴生活）的家庭，这种生活方式的影响已经体现在每一代人身上。

[ðə; ði] [wɜːld] - [rɪ'naʊnd] [ə'merɪkən] [ɪn'ventə(r)] , ['tɒməs] [ə; eɪ] . ['edis(ə)n] , [naʊ] [ɪn][hɪz; ɪz] 75th [jɪə(r)] ,
The world - renowned American inventor , Thomas A . Edison , now in his 75th year ,
这 世界 - 著名 美国人 发明者 , 托马斯 一个 . 爱迪生 , 现在 在 他的 75th 年 ,

世界闻名的美国发明家托马斯·A·爱迪生，现年75岁，

[hæz; həz] [tə'deɪ] [ə; eɪ][maɪnd][æz; əz] ['brɪliənt] [ænd; ənd] [ɪn'dʒiːniəs] , -
has today a mind as brilliant and ingenious , 84
有 今天 一个 头脑 作为 杰出的 和 巧妙 , -

如今他依然才思敏捷、足智多谋，84

[ænd; ənd][ə; eɪ] [skɪl] [æz; əz] [rɪ'mɑːkəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [ɪn'ventɪŋ] [θɪŋz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)][ɒv; əv] ['præktɪkl]
and a skill as remarkable for inventing things that are of practical
和 一个 技能 作为 卓越 为了 发明 事物 那 是 的 实际的
[juːz] ,
use ,
使用 ,

而且他拥有发明创造实用物品的卓越技能，

[æz; əz] [wen] [æt; ət] - [hiː; hi] [ɪn'ventɪd] [hɪz; ɪz] [ˌɔːtə'mætɪk] [rɪ'piːtə(r)] [wɪtʃ] [dɪd][səʊ] [mʌtʃ] [fɔː(r); fə(r)]
as when at 21 he invented his automatic repeater which did so much for
作为 什么时候 在 - 他 发明 他的 自动的 中继器 哪个 做过 所以 很多 为了
[tə'legrəfi] .
telegraphy .
电报 .

就像他21岁时发明的自动中继器，为电报业做出了巨大贡献一样。

[ænd; ənd]['edis(ə)n][ɪz][ə'nʌðə(r)][speə(r)]['iːtə(r)] .
And Edison is another spare eater .
和 爱迪生 是 其他 空闲的 食客 .

爱迪生也是个吃剩饭的人。

[wɒt] [hiː; hi][et; eɪt][æt; ət][ðə; ði] [θriː] [miːlz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] [ɒn] [wɪtʃ] [hiː; hi] [rəʊt] [ðə; ði]
What he ate at the three meals of the day on which he wrote the
什么 他 吃 在 这 三 餐 的 这 天 在 哪个 他 写道 这
['fɒləʊɪŋ] ['letə(r)] ,
following letter ,
下列的 信 ,

他在写这封信时，一天三餐都吃了什么？

[ɪz] [ˌkærəktə'rɪstɪk] [ɒv; əv][ðə; ði][smɔːl] [ə'maʊnt] [hiː; hi] [iːts] ['evri] [deɪ] [ɪn][ðə; ði][jɪə(r)] .
is characteristic of the small amount he eats every day in the year .
是 特征 的 这 小的 数量 他 吃 每一个 天 在 这 年 .

这是他一年中每天进食量很小的特点。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [lɜːn] [ðæt] [ðɪs] [ɪz] [truː] [ɒv; əv] ['evri] [mæn][ɔː(r)]['wʊmən] [huː] [hæz; həz][lɪvd; 'laɪvd]
And you will learn that this is true of every man or woman who has lived
和 你 将要 学习 那 这 是 真的 的 每一个 男人 或者 女士 WHO 有 居住地
[lɒŋ] [ænd; ənd][ɪz] [stɪl] ['duːɪŋ] ['æktɪv] [breɪn] [wɜːk] .
long and is still doing active brain work .
长的 和 是 仍然 正在做 积极的 脑 工作 .

你会发现，对于每一个长寿且仍在积极从事脑力工作的人来说，情况都是如此。

[ænd; ənd][səʊ] , [wʌns][fɔː(r); fə(r)][ɔːl] , [let][ˌjuː 'es] [θɪŋk] [raɪt] [ə'baʊt] [ðɪs] ['mætə(r)] .
And so , once for all , let us think right about this matter .
和 所以 , 一次 为了 全部 , 让 我们 思考 正确的 关于 这 事情 .

所以，让我们一劳永逸地正确看待这件事吧。

[wiː; wi][get] [aʊt] [ɒv; əv] [ɑː'selvz] [dʒʌst] [ə'baʊt] [wɒt] [wiː; wi] [pʊt] ['ɪntuː] [ɑː'selvz] [ɔː(r)][duː; də][fɔː(r); fə(r)]
We get out of ourselves just about what we put into ourselves or do for
我们 得到 出去 的 我们自己 只是 关于 什么 我们 放 进入 我们自己 或者 做 为了
[ɑː'selvz] [ɪn][ðə; ði] [wei] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] ['eksəsaɪz] . -
ourselves in the way of food and exercise . 8586
我们自己 在 这 方式 的 食物 和 锻炼 . -

我们在饮食和运动方面投入多少，就会收获多少。8586

[məʊst] ['piːp(ə)l] [duː; də] [nɒt] [teɪk] [ɪ'nʌf] [ˌsɪstə'mætɪk] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] .
Most people do not take enough systematic outdoor exercise .
最多 人们 做 不是 拿 足够的 系统 户外的 锻炼 .

大多数人缺乏足够的系统性户外运动。

[ænd; ənd]['eksəsaɪz] , [ai] [wʊd] [hæv; həv][juː; jʊ] [ˌʌndə'stænd] ,
And exercise , I would have you understand ,
和 锻炼 , 我 会 有 你 理解 ,

还有锻炼，我希望你们明白这一点。

[ɪz] [ə'nʌðə(r)] [ɪ'senʃ(ə)l] [ɪn][ðə; ði][kjʊə(r)][ɒv; əv][wʌn] [huː] [hæz; həz] " [nɜːvz] .
is another essential in the cure of one who has " nerves .
是 其他 基本的 在 这 治愈 的 一 WHO 有 " 神经 .

也是治疗神经衰弱症患者必不可少的因素之一。

" [bʌt; bət][ai][ˌeɪ 'em][kwaɪt][ʃʊə(r)] [ðæt] [ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv][bæd][əd'vaɪs][hæz; həz] [biːn] ['gɪv(ə)n] ['wɪmɪn]
" But I am quite sure that a lot of bad advice has been given women
" 但 我 是 相当 当然 那 一个 很多 的 坏的 建议 有 到过 给定 女性
['sʌfərə] [ə'lɒŋ] [ðɪs] [laɪn] .
sufferers along this line .
受害者 沿着 这 线 .

"但我非常肯定，在这方面，很多女性患者都得到了错误的建议。"

[ai][faɪnd] [ðæt] [æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] , ['wɪmɪn] [meɪk] ['betə(r)]['prəʊgres] , [æt; ət] [liːst] [æt; ət][fɜːst] ,
I find that as a rule , women make better progress , at least at first ,
我 寻找 那 作为 一个 规则 , 女性 制作 更好的 进步 , 在 至少 在 第一的 ,

我发现，一般来说，女性进步更快，至少在初期是这样。

[wɪð] [kəm'pliːt] [rest] [ɔː(r)][æz; əz] [mʌtʃ] [rest] [æz; əz] [ðeɪ] [kæn; kən] ['pɒsəbli] [get] .
with complete rest or as much rest as they can possibly get .
和 完全的 休息 或者 作为 很多 休息 作为 他们 能 可能 得到 .

给予他们充分的休息，或者尽可能多地休息。

[ai][hæv; həv] [siːn] [greɪt] [hɑːm] [kʌm] [frɒm; frəm] ['telɪŋ] [ə; eɪ] ['wʊmən] [ə'flɪktɪd] [wɪð] " [ðə; ði]
I have seen great harm come from telling a woman afflicted with " The
我 有 已见 伟大的 伤害 来 从 讲述 一个 女士 受苦的 和 " 这
[mɪ'stɪəriəs] [dɪ'ziːz] " — [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɒf(ə)n] [kɔːld] — [tuː; tə] [teɪk] [lɒŋ] [wɔːks] .
Mysterious Disease " — as it is often called — to take long walks .
神秘 疾病 " — 作为 它 是 经常 称为 — 到 拿 长的 散步 .

我曾亲眼目睹，告诉患有"神秘疾病"（人们通常这样称呼它）的妇女去散步，会造成极大的伤害。

[ai][ˌeɪ 'em]['ɔːlweɪz] [ɪk'striːmli] ['keəf(ə)l] [ə'baʊt] ['telɪŋ] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['wʊmən][tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] ['vɪgərəs]
I am always extremely careful about telling such a woman to indulge in vigorous
我 是 总是 极其 小心 关于 讲述 这样的 一个 女士 到 放纵 在 蓬勃
['eksəsaɪz] .
exercise .
锻炼 .

我总是非常谨慎地建议这样的女性进行剧烈运动。

[sʌm; səm] ['wɪmɪn] , [ɒv; əv] [kɔːs] , [ɑː(r); ə(r)] [mʌtʃ] [strɒŋgə(r)][ðæn; ðən]['ʌðə(r)z] .
Some women , of course , are much stronger than others .
一些 女性 ， 的 课程 ， 是 很多 更强 比 其他的 .

当然，有些女性比其他女性坚强得多。

[maɪ][əd'vaɪs][tuː; tə][ə; eɪ]['wʊmən][ɪz][tuː; tə][wɔːk][ɪn][ðə; ði]['əʊpən][eə(r)] [ən'les] [ʃiː; ʃi][ɪz][səʊ] [ɪl] [ʃiː; ʃi]
My advice to a woman is to walk in the open air unless she is so ill she
我的 建议 到 一个 女士 是 到 走 在 这 打开 空气 除非 她 是 所以 患病的 她
['kænɒt] [wɔːk] [æt; ət][ɔːl] [wɪ'ðaʊt] [bɪ'kʌmɪŋ] ['veri] [wiːk] .
cannot walk at all without becoming very weak .
不能 走 在 全部 没有 成为 非常 虚弱的 .

我给女性的建议是，除非她病得很重，根本无法行走，否则就应该到户外散步，否则不要走路，否则会变得非常虚弱。

[ænd; ənd][hɪə(r)] [ə'gen] [iːtʃ] ['pɜːs(ə)n][mʌst; məst][juːz] ['kɒmən] [sens] [ænd; ənd] [dɪ'saɪd] [ðə; ði]['mætə(r)]
And here again each person must use common sense and decide the matter
和 这里 再次 每个 人 必须 使用 常见的 感觉 和 决定 这 事情
[hɜː'self] .
herself .
她自己 .

同样，每个人都必须运用常识自行决定此事。

[bʌt; bət][nəʊ]['pɜːs(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] [ʃʊd; ʃəd]['evə(r)] [wɜːk] [æt; ət]['eni][tɑːsk][ɔː(r)] [teɪk]
But no person with a nervous breakdown should ever work at any task or take
但 不 人 和 一个 紧张的 分解 应该 曾经 工作 在 任何 任务 或者 拿
['eni] [kaɪnd][ɒv; əv]['eksəsaɪz][tuː; tə][ðə; ði] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [ɪg'zɔːstʃən] .
any kind of exercise to the point of exhaustion .
任何 种类 的 锻炼 到 这 观点 的 疲惫 .

但是，任何患有精神崩溃的人都不应该从事任何工作或进行任何形式的锻炼，直到精疲力竭。

[ai] [wel] [rɪ'membə(r)][ə; eɪ][mæn] [huː] [keɪm] [tuː; tə][ˌem 'iː][sʌm; səm] [j'iəz] [ə'gəʊ] ['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm]
I well remember a man who came to me some years ago suffering from
我 出色地 记住 一个 男人 WHO 来了 到 我 一些 年 前 痛苦 从
[ðɪs] ['mælədi] .
this malady .
这 弊病 .

我清楚地记得几年前有个男人来找我看病，他患有这种疾病。

[hiː; hi][hæd; həd] [biːn] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][get] [wel] [baɪ]['duːɪŋ] ['hevi] [stʌnts] [ɪn][ə; eɪ][dʒɪm'neɪziəm] .
He had been trying to get well by doing heavy stunts in a gymnasium .
他 有 到过 尝试 到 得到 出色地 经过 正在做 重的 特技 在 一个 健身房 .

他一直在体育馆里进行高难度特技训练，试图恢复健康。

[hiː; hi][wɒz; wəz] ['veri] ['mʌskjələ(r)] , [ɪn][fækt][hiː; hi][wɒz; wəz][æn; ən] ['æθliːt] , -
He was very muscular , in fact he was an athlete , 87
他 曾是 非常 肌肉发达的 ， 在 事实 他 曾是 一个 运动员 ， -

他肌肉非常发达，事实上他是一名运动员，87

[ænd; ənd][wɒz; wəz] [stɪl] ['ʌndə(r)] ['twenti] - [faɪv] [j'iəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] .
and was still under twenty - five years of age .
和 曾是 仍然 在下面 二十 - 五 年 的 年龄 .

而且当时还不到25岁。

[hɪz; ɪz] [tʃiːks] [wɜː(r); wə(r)] ['rʌdi] ,
His cheeks were ruddy ,
他的 脸颊 是 红润 ，

他双颊泛红，

[ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði][ˈɔːd(ə)n(ə)ri][əbˈzɜːvə(r)][hiː; hi] [əˈpɪəd] [tuː; tə][biː; bi][ɪn][ðə; ði][pɪŋk][ɒv; əv]
and to the ordinary observer he appeared to be in the pink of
和 到 这 普通的 观察员 他 出现 到 是 在 这 粉色的 的
[kənˈdɪʃn] .
condition .
状况 .

在普通观察者看来，他看起来身体状况非常好。

[bʌt; bət][hiː; hi][hæd; həd] [ðæt] [pɪˈkjuːliə(r)] [ɪkˈspreʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [aɪz] [ðæt] [flæʃt] [hɪz; ɪz][ˈstɔːri]
But he had that peculiar expression of the eyes that flashed his story
但 他 有 那 奇特 表达 的 这 眼睛 那 闪光灯 他的 故事
[tuː; tə][ˌem ˈiː][æz; əz] [ˈpleɪnli] [æz; əz] [ɪf] [ˈbleizən] [fɔːθ] [baɪ][ðə; ði] [ˈlɛtəz] [ɒv; əv][æn; ən] [ɪˈlektrɪk] [saɪn] .
to me as plainly as if blazoned forth by the letters of an electric sign .
到 我 作为 显然 作为 如果 纹章 前进 经过 这 信件 的 一个 电的 符号 .

但他眼神中流露出的那种奇特表情，就像电子显示屏上的字母一样，清晰地向我讲述了他的故事。

[ai][təʊld][hɪm][æt; ət][wʌns] [ðæt] [hiː; hi][kʊd; kəd][ˈnevə(r)][həʊp][tuː; tə][kjʊə(r)][hɪz; ɪz] [nɜːvz] [baɪ] [sʌtʃ]
I told him at once that he could never hope to cure his nerves by such
我 讲述 他 在 一次 那 他 可以 绝不 希望 到 治愈 他的 神经 经过 这样的
[ˈvaɪələnt][ˈeksəsaɪzɪz] .
violent exercises .
暴力 练习 .

我立刻告诉他，他绝不可能通过这种剧烈的运动来治愈他的神经衰弱。

[ænd; ənd] [raɪt] [hɪə(r)][let][ˌem ˈiː][ədˈvaɪz][men][ɪn] [ðɪs] [kənˈdɪʃn] [nɒt][tuː; tə][rʌn] .
And right here let me advise men in this condition not to run .
和 正确的 这里 让 我 建议 男人 在 这 状况 不是 到 跑步 .

在此，我要奉劝处于这种状况的男士不要跑步。

[ai] [rɪˈsiːv] [ˈmeni] [ˈlɛtəz] [ɒv; əv][ɪnˈkwaɪəri][frɒm; frəm] [jʌŋ] [men] [wɪð] [ˈbrəʊkən] - [daʊn] [nɜːvz] [huː]
I receive many letters of inquiry from young men with broken - down nerves who
我 收到 许多 信件 的 询问 从 年轻的 男人 和 破碎的 - 向下 神经 WHO
[tel] [ˌem ˈiː] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ˈteɪkɪŋ] [lɒŋ] [wɔːks] [ænd; ənd] [ˈfɪnɪʃɪŋ] [wɪð] [ə; eɪ] [rʌn] .
tell me they are taking long walks and finishing with a run .
告诉 我 他们 是 采取 长的 散步 和 精加工 和 一个 跑步 .

我收到很多神经衰弱的年轻人的来信询问，他们告诉我，他们会进行长时间的散步，最后以跑步结束。

[tuː; tə][ɔːl] [sʌtʃ] [ai] [seɪ] : [duː; də][nɒt] [rʌn] .
To all such I say : Do not run .
到 全部 这样的 我 说 : 做 不是 跑步 .

我对所有这些人说：不要逃跑。

[ai] [nəʊ] [ɔːl] [əˈbaʊt] [ˌaɪ ˈtiː][fɔː(r); fə(r)][ai][hæv; həv] [traɪd] [ˌaɪ ˈtiː] .
I know all about it for I have tried it .
我 知道 全部 关于 它 为了 我 有 尝试 它 .

我对此非常了解，因为我亲身尝试过。

[ai][wɒz; wəz][ɒn][maɪ][ˌjuːnɪˈvɜːsəti] [ˈfʊtbɔːl] [tiːm] .
I was on my university football team .
我 曾是 在 我的 大学 足球 团队 .

我曾是大学足球队的队员。

[ænd; ənd][ɔːl][maɪ][laɪf][ai][hæv; həv] [biːn] [fɒnd][ɒv; əv] [æθˈletɪks] .
And all my life I have been fond of athletics .
和 全部 我的 生活 我 有 到过 喜爱 的 竞技 .

我一生都热爱体育运动。

[ai][ˌeɪ ˈem] [stɪl] [fɒnd][ɒv; əv] [ðɪs] [kaɪnd][ɒv; əv][laɪf][ænd; ənd][ˈɔːlweɪz][ɪkˈspekt][tuː; tə][biː; bi] ,
I am still fond of this kind of life and always expect to be ,
我 是 仍然 喜爱 的 这 种类 的 生活 和 总是 预计 到 是 ,

我仍然喜欢这种生活方式，并且一直希望能够继续保持下去。

[bʌt; bət] ['eksəsaɪz] [ɪz] ['friːkwəntli] [ˌəʊvə'dʌn] [baɪ] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] .
but exercise is frequently overdone by nervous people .
但 锻炼 是 频繁地 做得太过火了 经过 紧张的 人们 .

但紧张的人常常运动过量。

['juːʒuəli; 'juːʒəli] , [ðə; ði] ['fɪzɪkli] [strɒŋ] [mæn] who88
Usually , the physically strong man who88
通常 , 这 身体 强的 男人 who88

通常情况下，体格强壮的男人88

[breɪks] [daʊn] [wɪð] " [nɜːvz] " [θɪŋks] [æt; ət] [wʌns] [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['treɪnɪŋ] .
breaks down with " nerves " thinks at once of physical training .
休息 向下 和 " 神经 " 思考 在 一次 的 身体的 训练 .

紧张到崩溃，立刻想到了体能训练。

[bʌt; bət] [streɪndʒ] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [siːm] ,
But strange as it may seem ,
但 奇怪的 作为 它 可能 似乎 ,

但尽管听起来很奇怪，

[juː; jʊ] [kæn; kən] [meɪk] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [mænz] ['mʌs(ə)lz] [æz; əz] [hɑːd] [æz; əz] ['aɪən] [bʌt; bət] [ðæt] [ə'ləʊn] [wɪl] [nɒt] [kjʊə(r)] [hɪm] .
you can make such a man's muscles as hard as iron but that alone will not cure him .
你 能 制作 这样的 一个 男人的 肌肉 作为 难的 作为 铁 但 那 独自的 将要 不是 治愈 他 .

你可以把这样的人的肌肉练得像钢铁一样坚硬，但这本身并不能治好他的病。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [truː] [ðæt] ['meni] ['piːp(ə)l] [ɪn] [ðɪs] [kən'dɪʃn] [duː; də] [nɒt] [siːm] ['nɜːvəs] [fɔː(r); fə(r)] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [æt; ət] [ɔːl] ['ʃeɪki] ,
And it is true that many people in this condition do not seem nervous for they are not at all shaky ,
和 它 是 真的 那 许多 人们 在 这 状况 做 不是 似乎 紧张的 为了 他们 是 不是 在 全部 摇晃 ,

确实，很多处于这种状态的人看起来并不紧张，因为他们一点也不发抖。

[æz; əz] [sʌm; səm] [θɪŋk] [æn; ən] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ɪf] [hiː; hi] [ɪz] [ðə; ði] ['vɪktɪm] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] .
as some think an individual should be if he is the victim of a nervous breakdown .
作为 一些 思考 一个 个人 应该 是 如果 他 是 这 受害者 的 一个 紧张的 分解 .

有些人认为，如果一个人精神崩溃，就应该得到这样的对待。

[ai] [wel] [rɪ'membə(r)] [ðæt] [wʌn] [deɪ] [wen] [æt; ət] [maɪ] [wɜːst] [ai] [kʊd; kəd] [nɒt] [wɜːk] [nɔː(r)] ['kɒns(ə)ntreɪt] [maɪ] [maɪnd] [ɒn] ['eniθɪŋ] .
I well remember that one day when at my worst I could not work nor concentrate my mind on anything .
我 出色地 记住 那 一 天 什么时候 在 我的 最差 我 可以 不是 工作 也不 集中 我的 头脑 在 任何事物 .

我清楚地记得，有一天，我状态最差，既无法工作，也无法集中精力做任何事情。

[ai] [tʃɑːnst] [tuː; tə] [biː; bi] [ɪn] [tə'piːkə] , ['kænzəs] , [ænd; ənd] [pɑːst] [ə; eɪ] ['ʃuːtɪŋ] ['gæləri] .
I chanced to be in Topeka , Kansas , and passed a shooting gallery .
我 偶然 到 是 在 托皮卡 , 堪萨斯州 , 和 通过了 一个 射击 画廊 .

我碰巧在堪萨斯州托皮卡，路过一家射击场。

[ai] [wɒz; wəz] [ə; eɪ] [gʊd] ['raɪf(ə)l] [ʃɒt]
I was a good rifle shot
我 曾是 一个 好的 步枪 射击

我枪法很准。

[ænd; ənd][ai][hæd; həd] [biːn] ['teɪkɪŋ] [lɒŋ] [wɔːks] [ænd; ənd] ['ʃuːtɪŋ] ['kænzəs][dʒæk] ['ræbɪts] .
and I had been taking long walks and shooting Kansas jack rabbits .
和 我 有 到过 采取 长的 散步 和 射击 堪萨斯州 杰克 兔子 .

我当时经常散步，还会射杀堪萨斯野兔。

[ai] [went] [ɪn] , [pɪkt] [ʌp] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['raɪflz] , [ænd; ənd] ['stɑːtɪd] ['faɪərɪŋ] [æt; ət] [ðə; ði] [bɪgɪst] ['tɑːgɪt] .
I went in , picked up one of the rifles , and started firing at the biggest target .
我 去 在 , 挑选 向上 一 的 这 步枪 , 和 开始 射击 在 这 最大 目标 .

我进去后，拿起一支步枪，开始向最大的靶子射击。

[ai] [ræŋ] [ðə; ði] [bel] [twaɪs] [ɒn] [ðæt] ['tɑːgɪt] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] ,
I rang the bell twice on that target in succession ,
我 响铃 这 钟 两次 在 那 目标 在 演替 ,

我连续两次敲响了那个目标的铃铛。

[ænd; ənd] [ðen] [eɪmd] [æt; ət] [ðə; ði] ['faɪnɪst] ['tɑːgɪt] [ðeə(r)] [ænd; ənd] [ræŋ] [ðə; ði] [bel] [twaɪs] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] [ɒn] [ðæt] .
and then aimed at the finest target there and rang the bell twice in succession on that .
和 然后 旨在 在 这 最好的 目标 那里 和 响铃 这 钟 两次 在 演替 在 那 .

然后瞄准那里最好的目标，连续敲响了两次钟。

[ðə; ði] [prə'praɪətə(r)] [wɒz; wəz] ['veri] [mʌtʃ] [sə'praɪzd] , ['seɪɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [rɪ'mɑːkəbli] [gʊd] ['ʃuːtɪŋ] ; and89
The proprietor was very much surprised , saying it was remarkably good shooting ; and89
这 业主 曾是 非常 很多 惊讶 , 说 它 曾是 非常 好的 射击 ; and89

店主非常惊讶，说这枪法真是好得惊人；89

[jet] [ai] [wɒz; wəz] [daʊn] [ænd; ənd] [aʊt] [wɪð] " [nɜːvz] .
yet I was down and out with " nerves .
然而 我 曾是 向下 和 出去 和 " 神经 .

然而，我却因为“神经紧张”而情绪低落。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

如何吃：治愈“紧张”的方法(How to Eat A Cure for Nerves)
第3/3页

" [ai][hæv; həv] [siːn] ['meni] ['æθliːts] [huː] , [tuː; tə][ðə; ði] [ˌʌn'treɪnd] [əb'zɜːvə(r)] , [lʊkt] [wel] ,
" I have seen many athletes who , to the untrained observer , looked well ,
" 我 有 已见 许多 运动员 WHO ， 到 这 未经训练的 观察员 ， 看起来 出色地 ，

“我见过很多运动员，在不了解内情的人看来，他们状态都很好，

[bʌt; bət] [huː] [ɪn] [ri'æləti] [wɜː(r); wə(r)] ['nɜːvəs] [rek] .
but who in reality were nervous wrecks .
但 WHO 在 现实 是 紧张的 残骸 .

但实际上他们都是神经衰弱的人。

['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] [ə'ləʊn] [wɪl] [nɒt] [kjʊə(r)] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] ,
Outdoor exercise alone will not cure such people ,
户外的 锻炼 独自的 将要 不是 治愈 这样的 人们 ，

单靠户外运动无法治愈这类患者。

[ɔː(r)] [ɪf] ['siːmɪŋli] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] — [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][ɪm'pɔːt(ə)nt] — ['suːnə(r)][ɔː(r)]['leɪtə(r)][ðə; ði]
or if seemingly it does — and this is important — sooner or later the
或者 如果 似乎 它 做 — 和 这 是 重要的 — 很快 或者 之后 这
[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][ɪz][ʃʊə(r)][tuː; tə][gəʊ] [daʊn] [ə'gen] .
individual is sure to go down again .
个人 是 当然 到 去 向下 再次 .

或者，即便表面上看起来是这样——这一点很重要——这个人迟早也会再次跌倒。

[juː; jʊ][hæv; həv][fɜːst][tuː; tə] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [kɔːz] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] ['lɑːdʒli] [rɒŋ] ['daɪət] .
You have first to remove the cause , and that is largely wrong diet .
你 有 第一的 到 消除 这 原因 ， 和 那 是 很大程度上 错误的 饮食 .

首先要找出病因，而病因很大程度上就是错误的饮食习惯。

[naʊ] [ɒv; əv] [kɔːs] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['əʊnli] ['riːznəbl] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ɪf] [sʌtʃ] [æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dʌz] [nɒt]
Now of course it is only reasonable to say that if such an individual does not
现在 的 课程 它 是 仅有的 合理的 到 说 那 如果 这样的 一个 个人 做 不是
[get] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] [æt; ət] [ɔːl] [hiː; hi] ['kænɒt] [get] [wel] .
get out of doors at all he cannot get well .
得到 出去 的 门 在 全部 他 不能 得到 出色地 .

当然，如果一个人完全不出门，那么他不可能康复，这是完全合理的。

[ðæt] [ɪz][wʌn] ['trʌb(ə)l] [wɪð] ['meni] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['wɪmɪn] [tə'deɪ] .
That is one trouble with many of our women today .
那 是 一 麻烦 和 许多 的 我们的 女性 今天 .

这是当今许多女性面临的一个问题。

[ðeɪ] [wɪl] [gəʊ][ɒn][ə; eɪ]['daɪət][ænd; ənd] [stɪk] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ,
They will go on a diet and stick to it ,
他们 将要 去 在 一个 饮食 和 戳 到 它 ，

他们会开始节食并坚持下去。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [wɪl] [nɒt] [get] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] .
but they will not get out of doors .
但 他们 将要 不是 得到 出去 的 门 .

但他们不会出门。

[ɪf] [ðeɪ] [duː; də][gəʊ] [aʊt] ,
If they do go out ,
如果 他们 做 去 出去 ，

如果他们外出的话，

[ðeɪ] [raɪd] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['dɪstəns] [ɪn] [ə; eɪ] [striːt] [kɑː(r)] [ɔː(r)] [ɪn] [æn; ən] ['ɔːtəməbiːl] [tuː; tə] [duː; də]
they ride a little distance in a street car or in an automobile to do
他们 骑 一个 小的 距离 在 一个 街道 车 或者 在 一个 汽车 到 做
[sʌm; səm] ['ʃɒpɪŋ] .
some shopping .
一些 购物 .

他们乘坐有轨电车或汽车行驶一小段距离去购物。

[ɔː(r)] [ðeɪ] [gəʊ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [stɔː(r)] [ænd; ənd] [spend] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ɒv; əv] [taɪm] [ðeə(r)] — [ˌɪn'dɔːz] ,
Or they go to a store and spend a good deal of time there — indoors ,
或者 他们 去 到 一个 店铺 和 花费 一个 好的 交易 的 时间 那里 — 室内 ,

或者他们会去商店，在那里待很长时间——在室内，

[maɪnd] [juː; jʊ] — [ænd; ənd] [ðen] [ɑː(r); ə(r)] [wɜːl] [həʊm] [ə'gen] .
mind you — and then are whirled home again .
头脑 你 — 和 然后 是 旋转 家 再次 .

请注意——然后又被卷入回家的漩涡。

[sʌm; səm] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [siːm] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [ɪz] ['teɪkɪŋ] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] , [bʌt; bət] of90
Some of them seem to think that is taking outdoor exercise , but of90
一些 的 他们 似乎 到 思考 那 是 采取 户外的 锻炼 , 但 of90

他们中的一些人似乎认为这是户外运动，但90%的人认为这是在进行户外运动。

[kɔːs] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɒt] .
course it is not .
课程 它 是 不是 .

当然不是。

[səʊ] ['meni] [taɪmz] [ðeɪ] [hæv; həv] [sed] [tuː; tə] [ˌem 'iː] , " [waɪ] , [ai] [duː; də] [get] [aʊt] !
So many times they have said to me , " Why , I do get out !
所以 许多 时代 他们 有 说 到 我 , " 为什么 , 我 做 得到 出去 !

他们多次对我说：“哎呀，我的确出去了！”

" [jes] , [ðeɪ] [duː; də] [get] [aʊt] , [bʌt; bət] [ðeɪ] [ɪ'miːdiətli] [gəʊ] [ˌɪn'dɔːz] [ə'gen] .
" Yes , they do get out , but they immediately go indoors again .
" 是的 , 他们 做 得到 出去 , 但 他们 立即地 去 室内 再次 .

“是的，它们确实会跑出去，但它们会立即又回到室内。”

[ðə; ði] ['nɜːvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ,
The nervous individual ,
这 紧张的 个人 ,

神经质的人

[ən'les] [ðə; ði] [kə'læps] [ɪz] [səʊ] [sɪ'vɪə(r)] [ðæt] [ðə; ði] [fɜːst] [fjuː] [wiːks] [mʌst; məst] [biː; bi] [spent] [ɪn] [bed] ,
unless the collapse is so severe that the first few weeks must be spent in bed ,
除非 这 坍塌 是 所以 严重 那 这 第一的 很少 周 必须 是 花费 在 床 ,

除非病情非常严重，以至于最初几周都必须卧床休息，

[ʃʊd; ʃəd] [get] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] [æt; ət] [liːst] [θriː] [ɔː(r)] [fɔː(r)] ['aʊəz] [ə; eɪ] [deɪ] ,
should get out of doors at least three or four hours a day ,
应该 得到 出去 的 门 在 至少 三 或者 四 小时 一个 天 ,

每天至少应该到户外活动三到四个小时。

['evri] [deɪ] [ɪn] [ðə; ði] [wiːk] .
every day in the week .
每一个 天 在 这 星期 .

一周中的每一天。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ] ['dʒen(ə)rəl] [ruːl] [ðæt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [əb'zɜːvd] [baɪ] ['evriwʌn] .
This is a general rule that should be observed by everyone .
这 是 一个 一般的 规则 那 应该 是 观察到 经过 每个人 .

这是一条人人都应该遵守的普遍规则。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] ['dʒenjuɪn] ['kʌrɪdʒ] , [ai] [nəʊ] ,
It takes genuine courage , I know ,
它 需要 真的 勇气 , 我 知道 ,

我知道，这需要真正的勇气。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][mæn][ɔː(r)]['wʊmən][tuː; tə][spend] [ðɪs] [mʌtʃ] [taɪm] [aʊt][ɒv; əv] [dɔːz] .
for a man or woman to spend this much time out of doors .
为了 一个 男人 或者 女士 到 花费 这 很多 时间 出去 的 门 .

对于一个男人或女人来说，花这么多时间在户外。

[ænd; ənd][ai] [nəʊ] [ðæt] [ðəʊz] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [kəm'peld] [tuː; tə] [wɜːk] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ['kænɒt]
And I know that those who are compelled to work for a living cannot
和 我 知道 那 那些 WHO 是 被迫 到 工作 为了 一个 活的 不能
[teɪk] [θriː] ['aʊəz] [ɔːl][æt; ət][wʌn][taɪm] .
take three hours all at one time .
拿 三 小时 全部 在 一 时间 .

我知道那些不得不工作谋生的人不可能一次性抽出三个小时。

[bʌt; bət]['leɪbə(r)][kən'dɪʃ(ə)nz][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɑː(r); ə(r)] [sʌtʃ] [ðæt] [ai][ˌeɪ 'em][ʃʊə(r)][ðə; ði][vɑːst][mə'dʒɒrəti]
But labor conditions in this country are such that I am sure the vast majority
但 劳动 状况 在 这 国家 是 这样的 那 我 是 当然 这 广阔的 多数
[ɒv; əv]['aʊə(r)]['piːp(ə)l][kʊd; kəd][spend] [ðɪs] [mʌtʃ] [taɪm] [ˌaʊt'dɔːz] [ɪn] ['həʊlsəm] [ˌriːkri'eɪʃn; ˌrekri'eɪʃən]
of our people could spend this much time outdoors in wholesome recreation
的 我们的 人们 可以 花费 这 很多 时间 户外 在 健康 娱乐
[ɪf] [ðeɪ] [wʊd] [meɪk] [ʌp][ðeə(r)][maɪnd][tuː; tə][duː; də][səʊ] .
if they would make up their mind to do so .
如果 他们 会 制作 向上 他们的 头脑 到 做 所以 .

但我确信，我国的劳动条件允许我们绝大多数人，只要下定决心，就能在户外进行这么多有益身心的休闲活动。

[ænd; ənd][rɪ'membə(r)] [ðɪs] :
And remember this :
和 记住 这 :

记住这一点：

['ɑːftə(r)][ðə; ði] ['nɜːvəs] ['pɜːs(ə)n][ɪz] [kjʊəd] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)][let] ['eniθɪŋ] [prɪ'vent] [hɪm][frɒm; frəm]
After the nervous person is cured he should never let anything prevent him from
后 这 紧张的 人 是 治愈 他 应该 绝不 让 任何事物 防止 他 从
[kən'tɪnjʊɪŋ] such91
continuing such91
继续 such91

神经质的人痊愈后，绝不应该让任何事情阻止他继续这样做91

['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] .
outdoor exercise .
户外的 锻炼 .

户外运动。

[ai][ˌeɪ 'em] ['kɒnstəntli] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [meɪk] [ðɪs] [pɔɪnt] — [wen] [juː; jʊ][get] [wel] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [steɪ]
I am constantly trying to make this point — when you get well you should stay
我 是 不断地 尝试 到 制作 这 观点 — 什么时候 你 得到 出色地 你 应该 停留
[wel] .
well .
出色地 .

我一直试图强调这一点——康复后就应该保持健康。

[wʌn] ['breɪkdaʊn] [ɪz][bæd] [ɪ'nʌf] ; [dəʊnt][hæv; həv][ə'nʌðə(r)] .
One breakdown is bad enough ; don't have another .
一 分解 是 坏的 足够的 ; 不 有 其他 .

一次故障就够糟糕的了，别再出第二次故障了。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [nɒt][hæv; həv][ə'nʌðə(r)] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [tʃeɪndʒ] [ðə; ði]['hæbɪts][ɒv; əv][ə; eɪ] ['laɪftaɪm]
And you will not have another if you will change the habits of a lifetime
和 你 将要 不是 有 其他 如果 你 将要 改变 这 习惯 的 一个 寿命
[æz; əz][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [əd'vaɪzd] [tuː; tə][duː; də] .
as you are advised to do .
作为 你 是 建议 到 做 .

如果你能按照建议改变一生的习惯，就不会再有第二次机会了。

[ə'mʌŋ] ['fɑːrmərz][ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] ['meni] , [ðə; ði] ['ɒfsprɪŋ] [ɒv; əv] ['nɜːvəs] ['peərənts] [wɪð] [bæd] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts] ,
Among farmers there are many , the offspring of nervous parents with bad eating habits ,
之中 农民 那里 是 许多 , 这 后代 的 紧张的 父母 和 坏的 吃 习惯 ,

农民中有很多这样的人，他们是神经质父母和不良饮食习惯的后代。

[huː] ['sʌfə(r)][frɒm; frəm] ['nɜːvəs] ['breɪkˌdaʊnz] .
who suffer from nervous breakdowns .
WHO 遭受 从 紧张的 故障 .

患有精神崩溃的人。

[səʊ][juː; jʊ] [siː] ['eksəsaɪz] [aʊt][ɒv; əv] [dɔːz] [ə'ləʊn] [wɪl] [nɒt][kjʊə(r)] [sʌtʃ] [keɪsɪz] .
So you see exercise out of doors alone will not cure such cases .
所以 你 看 锻炼 出去 的 门 独自的 将要 不是 治愈 这样的 案例 .

所以你看，单靠户外运动是无法治愈这类疾病的。

['sʌmtaɪmz] [ə; eɪ]['fɑːmə(r)] [wɪl] [tel] [ˌem 'iː][hiː; hi] [fɪəz] [tuː; tə] [ɡɪv] [ʌp] ['iːtɪŋ] [miːt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [wɪl] [ɡrəʊ] [wiːk] [æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] .
Sometimes a farmer will tell me he fears to give up eating meat because he will grow weak as a result .
有时 一个 农民 将要 告诉 我 他 恐惧 到 给 向上 吃 肉 因为 他 将要 生长 虚弱的 作为 一个 结果 .

有时，农民会告诉我，他害怕放弃吃肉，因为他担心戒肉后身体会变得虚弱。

[bʌt; bət][dʒʌst][hɪə(r)][ai] [wɪʃ] [tuː; tə][kɔːl][jɔː(r); jə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] ['neɪʃnz] [ðæt] [hæv; həv][fɔː(r); fə(r)]['eɪdʒɪz][lɪvd; 'laɪvd][ɒn] [ðɪs] ['læktəu] - [ˌvedʒə'teəriən]['daɪət] .
But just here I wish to call your attention to the fact that there are nations that have for ages lived on this lacto - vegetarian diet .
但 只是 这里 我 希望 到 称呼 你的 注意力 到 这 事实 那 那里 是 国家 那 有 为了 年龄 居住地 在 这 乳酸菌 - 素食 饮食 .

但我想在此提醒大家注意，有些国家已经以这种乳素食为生了。

[ai][maɪ'self][hæv; həv][nɒt]['iːt(ə)n] [miːt] [ɔː(r)] [eɡz] [fɔː(r); fə(r)][ten] [j'iəz] .
I myself have not eaten meat or eggs for ten years .
我 我 有 不是 吃 肉 或者 鸡蛋 为了 十 年 .

我本人已经十年没吃过肉和蛋了。

[æt; ət] [liːst] [ai][hæv; həv][nɒt]['iːt(ə)n][ðem; ðəm] [ɪk'sept] [ðə; ði] [fjuː] [taɪmz] ['menʃ(ə)nd] .
At least I have not eaten them except the few times mentioned .
在 至少 我 有 不是 吃 他们 除了 这 很少 时代 提及 .

除了前面提到的几次之外，我至少没有吃过它们。

[ænd; ənd] ['evri] [taɪm][ai][dɪd] [breɪk] [ðə; ði] [ruːl] [ai][wɒz; wəz] [hɑːrmd] [fɑː(r)][mɔː(r)][ðæn; ðən][ai][wɒz; wəz] ['benɪfɪtɪd] .
And every time I did break the rule I was harmed far more than I was benefited .
和 每一个 时间 我 做过 休息 这 规则 我 曾是 受到伤害 远的 更多的 比 我 曾是 受益 .

每次我违反规则，我受到的伤害都远远大于我得到的益处。

[ai][ˌeɪ 'em] very92
I am very92
我 是 very92

我非常92

[ʃʊə(r)][ðə; ði]['fɑːmə(r)] [huː] [tʃuːz] [ðɪs] ['læktəu] - [ˌvedʒə'teəriən]['daɪət] [wɪl] [θraɪv] [ɒn][ˌaɪ 'tiː] .
sure the farmer who chooses this lacto - vegetarian diet will thrive on it .
当然 这 农民 WHO 选择 这 乳酸菌 - 素食 饮食 将要 蓬勃发展 在 它 .

选择这种乳素食饮食的农民一定会健康成长。

['membəz] [ɒv; əv]['aʊə(r)] [prə'feʃn] [dɪ'skʌvəd] [nɒt] ['veri] [lɒŋ] [ə'gəʊ] [ðæt] [æt; ət][æn; ən] [əd'vɑːnst]
Members of our profession discovered not very long ago that at an advanced
成员 的 我们的 职业 发现 不是 非常 长的 前 那 在 一个 先进的
[eɪdʒ][ðə; ði] ['peznts] [ɒv; əv][bʌl'geəriə][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] ['wʌndəfəli] [prɪ'zɜːvd] ['piːp(ə)l][bəuθ] ['mentəli]
age the peasants of Bulgaria are a wonderfully preserved people both mentally
年龄 这 农民 的 保加利亚 是 一个 太棒了 保存完好 人们 两个都 精神上
[ænd; ənd] ['fɪzɪkli] .
and physically .
和 身体 .

我们这个行业的成员不久前发现，保加利亚的农民即使到了高龄，身心也都保持得非常好。

['fuːlɪʃli] [ə; eɪ] [greɪt] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [prə'feʃn] [ɪ'miːdiətli] [dʒʌmpt] [tuː; tə][ðə; ði] [kən'kluːʒn]
Foolishly a great number of the profession immediately jumped to the conclusion
愚蠢地 一个 伟大的 数字 的 这 职业 立即地 跳了起来 到 这 结论
[ðæt] ['bʌtəmɪlk] [ə'ləʊn][dɪd][ðə; ði]['mɪrək(ə)l][fɔː(r); fə(r)] [ðiːz] ['piːp(ə)l] .
that buttermilk alone did the miracle for these people .
那 酪乳 独自的 做过 这 奇迹 为了 这些 人们 .

愚蠢的是，业内许多人立即得出结论，认为酪乳本身就能给这些人带来奇迹。

[ðə; ði] ['drɪŋkɪŋ] [ɒv; əv] ['bʌtəmɪlk] [bɪ'keɪm] [sʌtʃ] [ə; eɪ][fæd] [ðæt] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði]['lɑːdʒɪst][ɒv; əv]
The drinking of buttermilk became such a fad that some of the largest of
这 喝 的 酪乳 成为 这样的 一个 时尚 那 一些 的 这 最大 的
['aʊə(r)] [fɪ'zɪʃən] - [sə'plaɪ] ['haʊzɪz] [bɪ'gæn][ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)] [stɪl] ['meɪkɪŋ] " ['bʌtəmɪlk] ['tæblɪts] .
our physicians ' supply houses began and are still making " buttermilk tablets .
我们的 医生 - 供应 房屋 开始 和 是 仍然 制作 " 酪乳 片剂 .

饮用酪乳成为了一种风尚，以至于我们一些最大的医生用品公司开始生产“酪乳片”，而且至今仍在生产。

" [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃən] , ['meni] [ɒv; əv][ðem; ðəm] , [ɑː(r); ə(r)] ['kredʒələs] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [prɪ'skraɪb]
" And physicians , many of them , are credulous enough to prescribe
" 和 医生 , 许多 的 他们 , 是 轻信的 足够的 到 规定
[ðem; ðəm] .
them .
他们 .

“而且很多医生都轻信这些说法，会开这些药。”

[ðeɪ] [mait] [dʒʌst][æz; əz] [wel] [prɪ'skraɪb] [tʃɔːk] .
They might just as well prescribe chalk .
他们 可能 只是 作为 出色地 规定 粉笔 .

他们还不如直接开粉笔呢。

[waɪl] ['bʌtəmɪlk] ['tæblɪts] [ɑː(r); ə(r)] ['hɑːmləs] , [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ɒv; əv][nəʊ] ['benɪfɪt] [wɒt'evə(r)] .
While buttermilk tablets are harmless , they are of no benefit whatever .
尽管 酪乳 片剂 是 无害 , 他们 是 的 不 益处 任何 .

虽然酪乳片无害，但没有任何益处。

[haʊ] ['iːzəli] [fuːld] ['piːp(ə)l] — [fɪ'zɪʃən] [ɪn'kluːdɪd] — [meɪ] [biː; bi] !
How easily fooled people — physicians included — may be !
如何 容易地 被骗了 人们 — 医生 包括 — 可能 是 !

人们——包括医生在内——是多么容易被愚弄啊！

[bʌl'geəriən] ['peznts] [ɑː(r); ə(r)] [strɒŋ] [ænd; ənd] ['rʌgɪd] [ænd; ənd][lɪv; laɪv][tuː; tə][ə; eɪ] [greɪt] [eɪdʒ][nɒt]
Bulgarian peasants are strong and rugged and live to a great age not
保加利亚语 农民 是 强的 和 崎岖 和 居住 到 一个 伟大的 年龄 不是
[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [drɪŋk] ['bʌtəmɪlk] ,
because they drink buttermilk ,
因为 他们 喝 酪乳 ,

保加利亚农民强壮、耐寒、长寿，并不是因为他们喝酪乳。

[bʌt; bət][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [lɪv; laɪv][ɒn] milk93
but because they live on milk93
但 因为 他们 居住 在 milk93

但因为它们以牛奶为生93

[ænd; ənd] [fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [steɪ] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] .
and fruits and vegetables and stay out of doors .
和 水果 和 蔬菜 和 停留 出去 的 门 .

多吃水果蔬菜，多到户外活动。

['bʌtəmɪlk] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['helθf(ə)l] [drɪŋk] ,
Buttermilk is a good healthful drink ,
酪乳 是 一个 好的 健康的 喝 ,

酪乳是一种有益健康的饮品。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['əʊnli][ə; eɪ]['maɪnə(r)]['riːz(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] [ɒv; əv][ðə; ði]
but it is only a minor reason for the health and strength of the
但 它 是 仅有的 一个 次要的 原因 为了 这 健康 和 力量 的 这
[bʌl'geəriən]['pez(ə)nt] .
Bulgarian peasant .
保加利亚语 农民 .

但这只是保加利亚农民健康和力量的次要原因。

[naʊ] , ['riːəli] ,
Now , really ,
现在 , 真的 ,

现在，真的，

[kʊd; kəd][juː; jʊ] [θɪŋk] [ɒv; əv] ['eniθɪŋ] [mɔː(r)] [əb'sɜːd] [ðæn; ðən][tuː; tə] [prɪ'skraɪb] ['bʌtəmɪlk] [ɔː(r)]
could you think of anything more absurd than to prescribe buttermilk or
可以 你 思考 的 任何事物 更多的 荒诞 比 到 规定 酪乳 或者
['bʌtəmɪlk] ['tæblɪts][æz; əz][ðə; ði]['faʊntən; 'faʊntɪn][ɒv; əv] [juːθ] [wen] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ɪz] ['breɪkɪŋ] [ɔːl]
buttermilk tablets as the fountain of youth when the patient is breaking all
酪乳 片剂 作为 这 喷泉 的 青年 什么时候 这 病人 是 打破 全部
[ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv] [helθ] ,
the laws of health ,
这 法律 的 健康 ,

还有什么比给一个违反所有健康规律的病人开酪乳或酪乳片作为青春之泉更荒谬的事吗?

[æz; əz][məʊst] ['bʌtəmɪlk] ['leɪmən] [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃən] [ɑː(r); ə(r)] ['duːɪŋ] ?
as most buttermilk laymen and physicians are doing ?
作为 最多 酪乳 外行 和 医生 是 正在做 ?

就像大多数不懂酪乳的普通人和医生所做的那样?

[ˌaɪ 'tiː] [siːm] ['ɔːlməʊst][ɪm'pɒsəb(ə)l] [ðæt] ['piːp(ə)l] — [fɪ'zɪʃən] [ɪn][pə'tɪkjələ(r)] — [ʃʊd; ʃəd][fɔː(r); fə(r)]
It seems almost impossible that people — physicians in particular — should for
它 似乎 几乎 不可能的 那 人们 — 医生 在 特别的 — 应该 为了
[ə; eɪ]['məʊmənt] [bɪ'liːv] [sʌtʃ] [θɪŋz] .
a moment believe such things .
一个 片刻 相信 这样的 事物 .

人们——尤其是医生——竟然会相信这种事情，这简直令人难以置信。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [duː; də] .
But they do .
但 他们 做 .

但他们确实这么做了。

['bɑːrnəm] [sed] [ðeə(r)][wɒz; wəz][ə; eɪ] " ['sʌkə(r)] " [bɔːn] ['evri] ['mɪnɪt] , [ænd; ənd] [ðɪs] ['sɜːt(ə)nli] [siːm]
Barnum said there was a " sucker " born every minute , and this certainly seems
巴纳姆 说 那里 曾是 一个 " 傻瓜 " 出生 每一个 分钟 , 和 这 当然 似乎
[tuː; tə][biː; bi] [truː] .
to be true .
到 是 真的 .

巴纳姆说过，每分钟都有一个“傻瓜”诞生，这似乎的确如此。

[nəʊ] , [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] ['rɔɪəl] [rəʊd][tuː; tə] [helθ] .
No , there is no royal road to health .
不 , 那里 是 不 皇家 路 到 健康 .

不，通往健康没有捷径。

[ðə; ði] ['bʌtəmɪlk] - ['tæblət] [ruːt] [wɪl] [nɒt] [teɪk] [juː; jʊ][ðeə(r)] .
The buttermilk - tablet route will not take you there .
这 酪乳 - 药片 路线 将要 不是 拿 你 那里 .

服用酪乳片剂这条路行不通。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [lɪv; laɪv][aʊt][ɒv; əv] [dɔːz] [æz; əz][bʌl'geəriən] ['peznts] [duː; də] ,
If you will live out of doors as Bulgarian peasants do ,
如果 你 将要 居住 出去 的 门 作为 保加利亚语 农民 做 ,

如果你愿意像保加利亚农民那样过户外生活，

[ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [iːt] [æz; əz] [ðeɪ] [duː; də] , — [æz; əz][mæn][ɪz] [ɪk'spektɪd] [tuː; tə] [iːt] ,
and if you will eat as they do , — as man is expected to eat ,
和 如果 你 将要 吃 作为 他们 做 , — 作为 男人 是 预期的 到 吃 ,

如果你像他们那样吃——像人们期望的那样吃——

— [juː; jʊ] [wɪl] [lɪv; laɪv][dʒʌst][æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz] [ðeɪ] [duː; də] ,
— you will live just as long as they do ,
— 你 将要 居住 只是 作为 长的 作为 他们 做 ,

你的寿命也会和他们一样长。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [get][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [mɔː(r)] [aʊt] of94
and you will get a great deal more out of94
和 你 将要 得到 一个 伟大的 交易 更多的 出去 of94

你会从94中获得更多。

[laɪf][ænd; ənd][biː; bi] [mʌtʃ] [mɔː(r)]['helpf(ə)l][tuː; tə]['ʌðə(r)z] .
life and be much more helpful to others .
生活 和 是 很多 更多的 有帮助 到 其他的 .

生活得更好，也更有助于帮助他人。

[wen] [ðə; ði] " [taɪm] " ['kʌmz] [raʊnd] [fɔː(r); fə(r)][jɔː(r); jə(r)][nekst] ['bʌtəmɪlk] ['tæblət] , [duː; də][nɒt] [teɪk]
When the " time " comes round for your next buttermilk tablet , do not take
什么时候 这 " 时间 " 来 圆形的 为了 你的 下一个 酪乳 药片 , 做 不是 拿
[ˌaɪ 'tiː] .
it .
它 .

当下次需要服用酪乳片的时候，不要服用。

[ɪn'sted] , [duː; də][æz; əz] [ðəʊz] ['peznts] [duː; də] — [liːv] [ɒf] ['iːtɪŋ] [miːt] [ænd; ənd] [teɪk] [ə; eɪ] [tuː]
Instead , do as those peasants do — leave off eating meat and take a two
反而 , 做 作为 那些 农民 做 — 离开 离开 吃 肉 和 拿 一个 二
- ['aʊə(r)] [wɔːk] [ɪn][ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] .
- hour walk in the sunshine .
- 小时 走 在 这 阳光 .

相反，你应该像那些农民一样——停止吃肉，并在阳光下散步两个小时。

[ðen] [wen] [naɪn] [ə'klɑːk] ['kɒmz] , [laɪk] [ðə; ði] [bʌl'geəriən] , [gəʊ] [tuː; tə] [bed] [ænd; ənd] [steɪ] [ðeə(r)] [ʌn'tɪl]
Then when nine o'clock comes , like the Bulgarian , go to bed and stay there until
然后 什么时候 九 点钟 来 ，喜欢 这 保加利亚语 ，去 到 床 和 停留 那里 直到
['mɔːnɪŋ] .
morning .
早晨 .

然后到了九点钟，就像保加利亚人一样，上床睡觉，一直待到天亮。

[ɪf] [ðə; ði] ['pɜːs(ə)n] [ə'flɪktɪd] [wɪð] " [nɜːvz] " [ik'spekt] [tuː; tə] [get] [wel] [ænd; ənd] [steɪ] [wel] ,
If the person afflicted with " nerves " expects to get well and stay well ,
如果 这 人 受苦的 和 " 神经 " 预期 到 得到 出色地 和 停留 出色地 ，

如果患有"神经紧张"的人期望康复并保持健康，

[hiː; hi] [mʌst; məst] [gəʊ] [tuː; tə] [bed] [æt; ət] [æn; ən] ['ɜːli] ['aʊə(r)] [ænd; ənd] [get] [eɪt] [ɔː(r)] [naɪn] ['aʊəz]
he must go to bed at an early hour and get eight or nine hours
他 必须 去 到 床 在 一个 早期的 小时 和 得到 八 或者 九 小时
[ɒv; əv] [sliːp] [nɒt] ['əʊnli] [sʌm; səm] [naɪts] [bʌt; bət] ['evri] [naɪt] [ɪn] [ðə; ði] [wiːk] .
of sleep not only some nights but every night in the week .
的 睡觉 不是 仅有的 一些 夜晚 但 每一个 夜晚 在 这 星期 .

他必须早睡早起，不仅某些晚上要睡够八九个小时，而且一周七天每晚都要睡够八九个小时。

[wen] [wʌn] [bɪ'gɪnz] ['daɪətɪŋ] [ænd; ənd] ['teɪkɪŋ] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] [hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] [gəʊ] [tuː; tə] [bed]
When one begins dieting and taking outdoor exercise he should go to bed
什么时候 一 开始 节食 和 采取 户外的 锻炼 他 应该 去 到 床
['regjələli] [æt; ət] [æn; ən] ['ɜːli] ['aʊə(r)] ['iːv(ə)n] [ðəʊ] [hiː; hi] [hæz; həz] [nɒt] [biːn] ['sliːpɪŋ] [wel] .
regularly at an early hour even though he has not been sleeping well .
经常 在 一个 早期的 小时 甚至 尽管 他 有 不是 到过 睡眠 出色地 .

当一个人开始节食和进行户外运动时，即使睡眠不好，也应该养成早睡早起的习惯。

[nəʊ] ['mætə(r)] [haʊ] ['meni] ['sliːpləs] [naɪts] [hiː; hi] [hæz; həz] [ɪk'spɪəriənst] [bɪ'fɔː(r)] [bɪ'gɪnɪŋ] [ðɪs]
No matter how many sleepless nights he has experienced before beginning this
不 事情 如何 许多 失眠 夜晚 他 有 经验丰富的 前 开始 这
[reɪ'ʒiːm] ,
regime ,
政权 ，

无论他在开始这种疗法之前经历了多少个不眠之夜，

[hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] [rɪ'taɪə(r)] ['ɜːli] [dʒʌst] [ðə; ði] [seɪm] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] , ['suːnə(r)] [ɔː(r)] ['leɪtə(r)] ,
he should retire early just the same , because , sooner or later ,
他 应该 退休 早期的 只是 这 相同的 ， 因为 ， 很快 或者 之后 ，

尽管如此，他还是应该提前退休，因为迟早有一天，

[sliːp] [wɪl] [kʌm] [ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪ'lækst] ['bɒdi] [ɪz] ['restɪŋ] ['iːv(ə)n] [ɪf] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dʌz] [nɒt]
sleep will come and the relaxed body is resting even if the individual does not
睡觉 将要 来 和 这 轻松 身体 是 休息 甚至 如果 这 个人 做 不是
[sliːp] .
sleep .
睡觉 .

即使不睡觉，睡眠也会自然而然地到来，放松的身体也会得到休息。

[naʊ] [ai] [hæv; həv] [biːn] [θruː] [ɔːl] this95
Now I have been through all this95
现在 我 有 到过 通过 全部 this95

现在我已经经历了这一切95

['laɪɪŋ] [ə'weɪk] [æt; ət] [naɪt] ,
lying awake at night ,
说谎 醒 在 夜晚 ，

夜里辗转难眠

[səʊ][ai] [nəʊ] [frɒm; frəm] [ɪk'spɪəriəns] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][best][tuː; tə][gəʊ][tuː; tə][bed] ['ɜːli] [ænd; ənd][æt; ət]
so I know from experience that it is best to go to bed early and at
所以 我 知道 从 经验 那 它 是 最好的 到 去 到 床 早期的 和 在
[ə; eɪ]['regjələ(r)]['aʊə(r)] .
a regular hour .
一个 常规的 小时 .

所以我根据经验知道，最好早睡早起，并且作息时间规律。

[ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [sliːp] [naɪn] ['aʊəz] .
If you can , you should sleep nine hours .
如果 你 能 , 你 应该 睡觉 九 小时 .

如果可以的话，你应该睡够九个小时。

['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [niːd] [mɔː(r)] [sliːp] [ðæn; ðən]['ʌðə(r)z] .
Nervous people need more sleep than others .
紧张的 人们 需要 更多的 睡觉 比 其他的 .

容易紧张的人比其他人需要更多的睡眠。

[sliːp] [ɪz][ə; eɪ]['betə(r)][rɪ'stɔːrə(r)][ɒv; əv] [nɜːvz] [ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] [wiː; wi][kæn; kən][traɪ] .
Sleep is a better restorer of nerves than anything else we can try .
睡觉 是 一个 更好的 修复器 的 神经 比 任何事物 别的 我们 能 尝试 .

睡眠比我们能尝试的任何其他方法都更能恢复神经。

[ai][duː; də][nɒt] [bɪ'liːv] [ðæt] [ten][ɔː(r)]['iːv(ə)n][ɪ'lev(ə)n] ['aʊəz] - [sliːp] [wʊd] [biː; bi]['hɑːmf(ə)l][tuː; tə][ə; eɪ]
I do not believe that ten or even eleven hours ' sleep would be harmful to a
我 做 不是 相信 那 十 或者 甚至 十一 小时 - 睡觉 会 是 有害 到 一个
['nɜːvəs] ['ædʌlt; ə'dʌlt] ,
nervous adult ,
紧张的 成人 ,

我不认为十个小时甚至十一个小时的睡眠会对一个神经紧张的成年人造成伤害。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['veri] ['ɒf(ə)n][ai][hæv; həv] [siːn] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] ['benɪfɪtɪd] [baɪ][ˌaɪ 'tiː] .
because very often I have seen such a person benefited by it .
因为 非常 经常 我 有 已见 这样的 一个 人 受益 经过 它 .

因为我经常看到这样的人从中受益。

['tʃɪldrən] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ɔːl][ðə; ði] [sliːp] [ðeɪ] [wɒnt] [ʌp][tuː; tə][ten][ɔː(r)] [twelv] ['aʊəz] .
Children should have all the sleep they want up to ten or twelve hours .
孩子们 应该 有 全部 这 睡觉 他们 想 向上 到 十 或者 十二 小时 .

孩子们应该睡够十到十二个小时，想睡多久就睡多久。

[bʌt; bət]['ɑːftə(r)][ə; eɪ][tʃaɪld][hæz; həz] ['weikən] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [pə'mɪtɪd]
But after a child has wakened in the morning he should be permitted
但 后 一个 孩子 有 醒来 在 这 早晨 他 应该 是 允许
[tuː; tə][get][ʌp] .
to get up .
到 得到 向上 .

但是孩子早上醒来后，应该允许他起床。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][hɪm][tuː; tə][laɪ][ɪn][bed]['ɑːftə(r)][hiː; hi] ['wɪʃɪz] [tuː; tə][raɪz] ,
It is not good for him to lie in bed after he wishes to rise ,
它 是 不是 好的 为了 他 到 说谎 在 床 后 他 愿望 到 上升 ,

他想起床后再躺在床上是不好的。

[fɔː(r); fə(r)]['neɪtʃə(r)][ɪz] ['kɔːlɪŋ] [hɪm][tuː; tə][get][ʌp][ænd; ənd]['eksəsaɪz] .
for nature is calling him to get up and exercise .
为了 自然 是 呼叫 他 到 得到 向上 和 锻炼 .

因为大自然在召唤他起床锻炼。

[ðə; ði] ['nɜːvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [nɒt] ['əʊnli] [ʃʊd; ʃəd] ['eksəsaɪz] [ˌsɪstə'mætɪkli] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] [bʌt; bət] [hiː; hi]
The nervous individual not only should exercise systematically out of doors but he
这 紧张的 个人 不是 仅有的 应该 锻炼 系统地 出去 的 门 但 他
[ʃʊd; ʃəd] [pleɪ] [sʌm; səm] [geɪm] .
should play some game .
应该 玩 一些 游戏 .

容易紧张的人不仅应该定期进行户外运动，还应该玩一些游戏。

[juː; jʊ] [rɪ'membə(r)] [wen] [wiː; wi] [wɜː(r); wə(r)] ['tʃɪldrən] [haʊ] [mʌtʃ] [wiː; wi] [lʌvd] [tuː; tə] [pleɪ] ?
You remember when we were children how much we loved to play ?
你 记住 什么时候 我们 是 孩子们 如何 很多 我们 喜爱 到 玩 ?

你还记得我们小时候有多喜欢玩耍吗？

[wel] , [tuː; tə] [gɪv] [ʌp] [pleɪ] when96
Well , to give up play when96
出色地 , 到 给 向上 玩 when96

好吧，放弃玩耍的时候96

[wiː; wi] [grəʊ] [ʌp] [ɪz] [ɔːl] ['nɒns(ə)ns] .
we grow up is all nonsense .
我们 生长 向上 是 全部 废话 .

"我们长大成人"这种说法全是胡扯。

[ænd; ənd] [dʒʌst] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['piːp(ə)l] [kwɪt] ['pleɪɪŋ] [ɪz] [ðə; ði] ['riːz(ə)n] [ðeɪ] [hæv; həv] ['rɪŋklz] [ænd; ənd]
And just because people quit playing is the reason they have wrinkles and
和 只是 因为 人们 辞职 玩耍 是 这 原因 他们 有 皱纹 和
[fraun] .
frowns .
皱眉 .

人们不再玩游戏，并不代表他们脸上就会出现皱纹和皱纹。

[dɪd] [juː; jʊ] ['evə(r)] ['nəʊtɪs] [haʊ] ['ɒf(ə)n] ['piːp(ə)l] [lɑːf] [wen] [æt; ət] [pleɪ] ?
Did you ever notice how often people laugh when at play ?
做过 你 曾经 注意 如何 经常 人们 笑 什么时候 在 玩 ?

你有没有注意到人们在玩耍时经常会笑？

[ðeə(r)] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ə'baʊt] [pleɪ] [ðæt] [kəm'pelz] [wʌn] [tuː; tə] [lɑːf] .
There is something about play that compels one to laugh .
那里 是 某物 关于 玩 那 强制 一 到 笑 .

玩耍中总有一种魔力，让人忍不住发笑。

[ænd; ənd] [wɒt] [ɔːl] ['piːp(ə)l] [niːd] , ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)z] [æz; əz] [wel] ,
And what all people need , nervous people and others as well ,
和 什么 全部 人们 需要 , 紧张的 人们 和 其他的 作为 出色地 ,

而所有人，包括容易紧张的人和其他人，都需要......

[ɪz] [tuː; tə] [get] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ɒv; əv] ['lɑːfɪŋ] [mɔː(r)] .
is to get into the habit of laughing more .
是 到 得到 进入 这 习惯 的 笑 更多的 .

就是要养成多笑的习惯。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɒt] [hɑːd] [tuː; tə] [faɪnd] ['sʌmθɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ] .
And it is not hard to find something to play .
和 它 是 不是 难的 到 寻找 某物 到 玩 .

而且不难找到可以玩的游戏。

[ai] [laɪk] [tuː; tə] [pleɪ] [æt; ət] ['bɑːskɪt] [bɔːl] [wɪð] [ə; eɪ] [tʃaɪld] ,
I like to play at basket ball with a child ,
我 喜欢 到 玩 在 篮子 球 和 一个 孩子 ,

我喜欢和小朋友一起打篮球。

[ænd; ənd][ai][kæn; kən][ɪn'dʒɔɪ] ['tɒsɪŋ] [ə; eɪ][bɔːl][fɔː(r); fə(r)][æn; ən]['aʊə(r)] [ɪf] [ðə; ði][tʃaɪld] [wɪl] [stɪk]
and I can enjoy tossing a ball for an hour if the child will stick
和 我 能 享受 抛掷 一个 球 为了 一个 小时 如果 这 孩子 将要 戳
[tuː; tə][ðə; ði] [geɪm] [ðæt] [lɒŋ] .
to the game that long .
到 这 游戏 那 长的 .

如果孩子能坚持玩一个小时的抛球游戏，我就可以享受和他玩一个小时的乐趣。

['pleɪɪŋ] ['bɑːskɪt] [bɔːl] [ɪn][ðə; ði]['əʊpən][eə(r)][ɒn][ə; eɪ] ['sʌnˌʃaɪni] [deɪ] [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['veri] ['faɪnɪst]
Playing basket ball in the open air on a sunshiny day is one of the very finest
玩耍 篮子 球 在 这 打开 空气 在 一个 阳光明媚 天 是 一 的 这 非常 最好的
['eksəsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði] [wɜːld] .
exercises in the world .
练习 在 这 世界 .

在阳光明媚的日子里，在户外打篮球是世界上最好的运动之一。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm] " [nɜːvz] " [ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)]['eɪb(ə)l][tuː; tə][biː; bi][aʊt][ɒv; əv]
If you are suffering from " nerves " and are able to be out of
如果 你 是 痛苦 从 " 神经 " 和 是 有能力的 到 是 出去 的
[dɔːz] [æt; ət][ɔːl] ,
doors at all ,
门 在 全部 ,

如果你患有“神经质”，并且能够出门活动，

— [ai] [miːn] [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [wel] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][biː; bi][aʊt] ,
— I mean if you are well enough to be out ,
— 我 意思是 如果 你 是 出色地 足够的 到 是 出去 ,

我的意思是，如果你身体状况允许出门的话，

[ænd; ənd][æt; ət] [liːst] [naɪn] [aʊt][ɒv; əv][ten] ['sʌfərə] [ɑː(r); ə(r)] ,
and at least nine out of ten sufferers are ,
和 在 至少 九 出去 的 十 受害者 是 ,

至少十个患者中有九个是这样的，

— [get][ə; eɪ]['bɑːskɪt] [bɔːl][ænd; ənd][get][sʌm; səm][wʌn][tuː; tə] [pleɪ] [wɪð] [juː; jʊ] .
— get a basket ball and get some one to play with you .
— 得到 一个 篮子 球 和 得到 一些 一 到 玩 和 你 .

—拿个篮球，找个人和你一起玩。

[ɪf] [æt; ət][fɜːst][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][pɔː(r); pʊə(r)][æt; ət] ['kætʃɪŋ] [ðə; ði][bɔːl][juː; jʊ] [wɪl] [wɪð] ['præktɪs]
If at first you are poor at catching the ball you will with practice
如果 在 第一的 你 是 贫穷的 在 捕捉 这 球 你 将要 和 实践
[ɪm'pruːv] . -
improve . 97
提升 . -

如果你一开始接球很差，练习多了就会进步。97

['grædʒuəli] [tɒs] [ðə; ði][bɔːl][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['haɪə(r)][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['haɪə(r)][ʌn'tɪl][juː; jʊ][hæv; həv]
Gradually toss the ball a little higher and a little higher until you have
逐步地 折腾 这 球 一个 小的 更高 和 一个 小的 更高 直到 你 有
['dɪfɪkəlti] [ɪn] ['kætʃɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .
difficulty in catching it .
困难 在 捕捉 它 .

逐渐将球抛得更高一些，直到你难以接住为止。

['eni] ['wʊmən] [ɔː(r)][gɜːl][kæn; kən][stænd] [ðɪs] [sɔːt] [ɒv; əv]['əʊpən][eə(r)]['eksəsaɪz] .
Any woman or girl can stand this sort of open air exercise .
任何 女士 或者 女孩 能 站立 这 种类 的 打开 空气 锻炼 .

任何女性或女孩都能承受这种户外运动。

[ɪf] [ðə; ði] ['weðə(r)] [ɪz][kəʊld] , [nəʊ]['mætə(r)] ; [ræp] [ʌp] [ænd; ənd] [pleɪ] ['eniweɪ] .
If the weather is cold , no matter ; wrap up and play anyway .
如果 这 天气 是 寒冷的 ， 不 事情 ； 裹 向上 和 玩 反正 .

天气冷也没关系；穿暖和点，照样玩。

[bʌt; bət]['entə(r)]['ɪntuː][ðə; ði] [geɪm] [wɪð] ['spɪrɪt] .
But enter into the game with spirit .
但 进入 进入 这 游戏 和 精神 .

但要带着斗志投入比赛。

['pleɪɪŋ] [ðə; ði]['regjələ(r)] [geɪm] [ɒv; əv]['bɑːskɪt] [bɔːl] [ɪz] [tuː] ['vaɪələnt]['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['nɜːvəs] ['pɜːs(ə)n] .
Playing the regular game of basket ball is too violent exercise for the nervous person .
玩耍 这 常规的 游戏 的 篮子 球 是 也 暴力 锻炼 为了 这 紧张的 人 .

对于神经紧张的人来说，打篮球这种常规运动强度太大了。

[ðə; ði]['vɪktɪm][ɒv; əv] " [nɜːvz] " [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz] [kiːp] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][maɪld]['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] [ðæt] [wɪl] [duː; də][hɪm] [gʊd] .
The victim of " nerves " should always keep in mind that it is mild outdoor exercise that will do him good .
这 受害者 的 " 神经 " 应该 总是 保持 在 头脑 那 它 是 温和的 户外的 锻炼 那 将要 做 他 好的 .

患有"神经紧张症"的人应该始终记住，适度的户外运动对他有益。

['tenɪs] [ɪz] [tuː] ['vaɪələnt][æn; ən]['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)]['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv][hæd; həd] ['nɜːvəs] ['trʌb(ə)l] .
Tennis is too violent an exercise for people who have had nervous trouble .
网球 是 也 暴力 一个 锻炼 为了 人们 WHO 有 有 紧张的 麻烦 .

对于有神经系统疾病的人来说，网球是一项过于剧烈的运动。

['eniweɪ] ,
Anyway ,
反正 ,

反正，

[ðeə(r)][ɪz][nəʊ][juːz][ɪn] [wʌnz] ['duːɪŋ] ['eniθɪŋ] [ðæt] [wɪl] [meɪk] [hɪz; ɪz] [hɑːt] [biːt] [laɪk] [ə; eɪ][trɪp] - ['hæmə(r)] .
there is no use in one's doing anything that will make his heart beat like a trip - hammer .
那里 是 不 使用 在 一个人的 正在做 任何事物 那 将要 制作 他的 心 打 喜欢 一个 旅行 - 锤 .

做任何会让心脏像重锤一样跳动的事情都是没有意义的。

[ə; eɪ] ['wɪmɪn] [kæn; kən] [tɒs] [ə; eɪ]['bɑːskɪt] [bɔːl][ænd; ənd] [lɑːf] [ænd; ənd][get]['rəʊzi] [tʃiːks] [ænd; ənd] [grəʊ] ['jʌŋgə] [ænd; ənd] [pɹ'ɪtiɐ] [æz; əz] ['iːzəli] [æz; əz] [wen] ['pleɪɪŋ] ['tenɪs] .
A women can toss a basket ball and laugh and get rosy cheeks and grow younger and prettier as easily as when playing tennis .
一个 女性 能 折腾 一个 篮子 球 和 笑 和 得到 红润 脸颊 和 生长 年轻 和 更漂亮 作为 容易地 作为 什么时候 玩耍 网球 .

女性投掷篮球、开怀大笑、脸颊泛红、变得更年轻更漂亮，就像打网球一样容易做到。

[gɒlf] [ɪz]['ɔːlsəʊ] [gʊd] ['eksəsaɪz] ,
Golf is also good exercise ,
高尔夫球 是 还 好的 锻炼 ,

高尔夫也是一项很好的运动。

[bʌt; bət][ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [wɜːk] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd]['sʌfə(r)]
but a large number of people who work for a living and suffer
但 一个 大的 数字 的 人们 WHO 工作 为了 一个 活的 和 遭受
[frɒm; frəm] " [nɜːvz] " [wʊd] [hæv; həv]['lɪt(ə)l] [tʃɑːns] [fɔː(r); fə(r)]['eksəsaɪz] [ɪf] [gɒlf] [wɜː(r); wə(r)] all98
from " nerves " would have little chance for exercise if golf were all98
从 " 神经 " 会 有 小的 机会 为了 锻炼 如果高尔夫球 是 all98

但如果高尔夫运动全部被禁止，那么很多靠工作谋生且患有“神经衰弱”的人就几乎没有锻炼的机会了。

[ðæt] [kʊd; kəd][biː; bi] ['ɒfəd] [ðem; ðəm] .
that could be offered them .
那 可以 是 提供 他们 .

可以向他们提供这些。

[ˌfɜːðə'mɔː(r)] [gɒlf] [ɪz] ['præktɪkli] ['əʊnli][ə; eɪ] ['sʌmə(r)] [geɪm] ,
Furthermore golf is practically only a summer game ,
此外 高尔夫球 是 几乎 仅有的 一个 夏天 游戏 ，

此外，高尔夫实际上只是一项夏季运动。

[ænd; ənd][æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [bɪ'lɒŋɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['priː] - ['nɜːvəs] [klɑːs] [niːdz] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz]
and an individual belonging to the pre - nervous class needs outdoor exercise
和 一个 个人 属于 到 这 预 - 紧张的 班级 需求 户外的 锻炼
['evri] [deɪ] [ɪn][ðə; ði][jɪə(r)] .
every day in the year .
每一个 天 在 这 年 .

属于焦虑前期人群的人一年到头都需要每天进行户外运动。

[bʌt; bət] [gɒlf] [ɪz] ['eksələnt] ['eksəsaɪz] ,
But golf is excellent exercise ,
但 高尔夫球 是 出色的 锻炼 ，

但高尔夫是一项极好的运动。

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz] ['nʌθɪŋ] ['betə(r)] [ɪf] [wʌn][hæz; həz][ðə; ði] [taɪm] [tuː; tə] [gɪv] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd]
and there is nothing better if one has the time to give to it and
和 那里 是 没有什么 更好的 如果 一 有 这 时间 到 给 到 它 和
[hæz; həz] ['ækses] [tuː; tə] [lɪŋks] .
has access to links .
有 使用权 到 链接 .

如果你有时间投入其中，并且能够获取相关链接，那么就没有比这更好的选择了。

['baɪsɪk(ə)lɪŋ][ɪz] ['splendɪd] ['eksəsaɪz] [fɔː(r); fə(r)] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] ,
Bicycling is splendid exercise for nervous people ,
自行车 是 灿烂 锻炼 为了 紧张的 人们 ，

骑自行车对容易紧张的人来说是一项极好的运动。

[bʌt; bət] ['ɔːtəməbiːlz] [ɑː(r); ə(r)][səʊ] ['njuːmərəs] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [naʊ] [kən'sɪdəd] ['ɔːlməʊst] ['deɪndʒərəs]
but automobiles are so numerous that it is now considered almost dangerous
但 汽车 是 所以 很多的 那 它 是 现在 经过考虑的 几乎 危险的
[tuː; tə] [raɪd] [ə; eɪ] [wiːl] [ɒn] ['eni] [ɒv; əv]['aʊə(r)] [meɪn] ['træv(ə)ld] [rəʊdz] .
to ride a wheel on any of our main traveled roads .
到 骑 一个 车轮 在 任何 的 我们的 主要的 旅行 道路 .

但由于汽车数量众多，现在在任何一条主要道路上骑自行车都被认为几乎是危险的。

['maʊntən] ['klaɪmɪŋ] , [ai] [bɪ'liːv] , [ɪz] [nɒt] [tuː; tə] [biː; bi] [ˌrekə'mendɪd] [fɔː(r); fə(r)] [məʊst] ['piːp(ə)l]
Mountain climbing , I believe , is not to be recommended for most people
山 攀登 ， 我 相信 ， 是 不是 到 是 受到推崇的 为了 最多 人们
['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm] " [nɜːvz] .
suffering from " nerves .
痛苦 从 " 神经 .

我认为，对于大多数患有“神经质”的人来说，登山并不推荐。

" [ai][hæv; həv] [nəʊn] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l][tuː; tə][gəʊ][tuː; tə][ˌkɒlə'rɑːdəʊ][ænd; ənd] [spend] [sʌm; səm] [taɪm] ['klaɪmɪŋ] ['maʊntənz] ,

" I have known such people to go to Colorado and spend some time climbing mountains ,

" 我 有 已知 这样的 人们 到 去 到 科罗拉多州 和 花费 一些 时间 攀登 山脉 ,

"我认识一些这样的人，他们会去科罗拉多州，花些时间爬山。"

[ænd; ənd] [ðen] [kʌm] [bæk] [mʌtʃ] [wɜːs] [ðæn; ðən] [wen] [ðeɪ] [went] [ə'weɪ] .

and then come back much worse than when they went away .

和 然后 来 后退 很多 更糟 比 什么时候 他们 去 离开 .

然后回来后情况比离开时更糟。

[maɪ][əd'vaɪs][tuː; tə][ðə; ði] ['nɜːvəs] ['pɜːs(ə)n] [huː] [gəʊz][tuː; tə][ðə; ði] ['maʊntənz] [ɪz][tuː; tə][biː; bi][aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] [ɔːl][ðə; ði][taɪm][hiː; hi][kæn; kən] ,

My advice to the nervous person who goes to the mountains is to be out of doors all the time he can ,

我的 建议 到 这 紧张的 人 WHO 去 到 这 山脉 是 到 是 出去 的 门 全部 这 时间 他 能 ,

我对那些去山区时容易紧张的人的建议是，尽可能多地待在户外活动。

[bʌt; bət][tuː; tə] [teɪk] [θɪŋz] ['iːzi] .

but to take things easy .

但 到 拿 事物 简单的 .

但要放轻松点。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi]['betə(r)][fɔː(r); fə(r)] such99

It would be better for such99

它 会 是 更好的 为了 such99

这样对such99来说会更好。

[ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][tuː; tə] [wɔːk] [ə'baʊt] ['sləʊli] [ɒn][ðə; ði]['lev(ə)l] [graʊnd] [θruː] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [taʊnz] [ɔː(r)] [ə'lɒŋ] [ðə; ði] ['fʊtˌhɪlz] .

a person to walk about slowly on the level ground through some of the towns or along the foothills .

一个 人 到 走 关于 缓慢地 在 这 等级 地面 通过 一些 的 这 城镇 或者 沿着 这 山麓 .

一个人在城镇的平坦地面上或山麓上缓慢行走。

[let] ['leʒə(r)] [biː; bi][jɔː(r); jə(r)] ['wɒtʃwɜːd] [ɪn][ə; eɪ] [hɪl] ['kʌntri] .

Let leisure be your watchword in a hill country .

让 闲暇 是 你的 口令 在 一个 爬坡道 国家 .

在丘陵地带，休闲应该是你的座右铭。

[ai] [nəʊ] [ai] ['ɪndʒəd] [maɪ] [nɜːvz] [aʊt] [ɪn][ˌkɒlə'rɑːdəʊ][wʌn] ['sʌmə(r)] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ai][wɒz; wəz] [ɪl] [əd'vaɪzd] .

I know I injured my nerves out in Colorado one summer because I was ill advised .

我 知道 我 受伤 我的 神经 出去 在 科罗拉多州 一 夏天 因为 我 曾是 患病的 建议 .

我知道我夏天在科罗拉多州的时候伤到了神经，因为我听信了错误的建议。

['maʊntən] [eə(r)][ɪz] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] ,

Mountain air is good for you ,

山 空气 是 好的 为了 你 ,

山间空气对你有益。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['maʊntənz] [wɪl] [duː; də][juː; jʊ][mɔː(r)] [gʊd] [ɪf] [juː; jʊ] ['sɪmpli] [lʊk] [æt; ət][ðem; ðəm] .

but the mountains will do you more good if you simply look at them .

但 这 山脉 将要 做 你 更多的 好的 如果 你 简单地 看 在 他们 .

但是，如果你只是看看这些山，它们会给你带来更大的好处。

[ɪf] [juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ][mʌst; məst][gəʊ][tuː; tə][ðə; ði][tɒp] , [teɪk] [ə; eɪ]['bʊrəʊ] .
If you think you must go to the top , take a burro .
如果 你 思考 你 必须 去 到 这 顶部 , 拿 一个 驴子 .

如果你觉得一定要登顶，那就骑驴吧。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ðə; ði]['bʊrəʊ] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ][ə; eɪ]['les(ə)n][ɪn] [haʊ] [tuː; tə][duː; də] [θɪŋz] [ɪn][ə; eɪ] ['leʒəli] [wei] .
You will find that the burro will give you a lesson in how to do things in a leisurely way .
你 将要 寻找 那 这 驴子 将要 给 你 一个 课 在 如何 到 做 事物 在 一个 悠闲 方式 .

你会发现，驴子会教会你如何悠闲地做事。

[duː; də][nɒt] [get] [aʊt] [ɒv; əv] ['peɪʃ(ə)ns] [wɪð] [hɪm][ænd; ənd] [wɪp] [hɪm] .
Do not get out of patience with him and whip him .
做 不是 得到 出去 的 耐心 和 他 和 鞭 他 .

不要对他失去耐心，也不要鞭打他。

[rɪ'membə(r)] [ðæt] [ðə; ði]['bʊrəʊ][ɪz] ['smɑːtə] [ðæn; ðən][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɪn] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə][ðə; ði] ['bɪznəs] [ɒv; əv] ['maʊntən] ['klaɪmɪŋ] .
Remember that the burro is smarter than you are in regard to the business of mountain climbing .
记住 那 这 驴子 是 更聪明 比 你 是 在 看待 到 这 商业 的 山 攀登 .

记住，在登山这件事上，驴子比你聪明得多。

[hiː; hi][hæz; həz]['nevə(r)][hæd; həd][ə; eɪ] ['nɜːvəs] ['breɪkdaʊn] ,
He has never had a nervous breakdown ,
他 有 绝不 有 一个 紧张的 分解 ,

他从未经历过精神崩溃。

[ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [let] [hɪm][hæv; həv][hɪz; ɪz] [əʊn] [wei] [hiː; hi]['nevə(r)] [wɪl] [hæv; həv] .
and if you will let him have his own way he never will have .
和 如果 你 将要 让 他 有 他的 自己的 方式 他 绝不 将要 有 .

如果你让他为所欲为，他永远不会得逞。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [duː; də][juː; jʊ] [gʊd] [tuː; tə][let] [hɪm][hæv; həv][hɪz; ɪz] [wei] ;
It will do you good to let him have his way ;
它 将要 做 你 好的 到 让 他 有 他的 方式 ;

让他如愿以偿对你有好处；

[hiː; hi] [ə'fɔːdz] [ə; eɪ] [trə'mendəs] ['les(ə)n][ɪn] ['peɪʃ(ə)ns] .
he affords a tremendous lesson in patience .
他 提供 一个 巨大的 课 在 耐心 .

他给我们上了耐心的一堂意义非凡的课。

['peɪʃ(ə)ns] , [ðæts] [dʒʌst] [wɒt] [wiː; wi] [niːd] , [ænd; ənd][wiː; wi] [niːd] [ˌaɪ 'tiː]['bædli] . -
Patience , that's just what we need , and we need it badly . 100
耐心 , 那就是 只是 什么 我们 需要 , 和 我们 需要 它 糟糕 . -

耐心，这正是我们所需要的，而且我们非常需要它。

['wɔːkɪŋ] ['sləʊli] [ɪn][ðə; ði]['əʊpən][eə(r)][fɔː(r); fə(r)] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['aʊəz] [ɪz][ðə; ði][best] ['eksəsaɪz] [fɔː(r); fə(r)][mæn] .
Walking slowly in the open air for two or three hours is the best exercise for man .
步行 缓慢地 在 这 打开 空气 为了 二 或者 三 小时 是 这 最好的 锻炼 为了 男人 .

在户外缓慢行走两三个小时是人类最好的锻炼方式。

['fɔːtʃənətli] , [laɪk] [ðə; ði] ['wɔːtə(r)] [wiː; wi] [drɪŋk] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [friː] [tuː; tə] [ðə; ði] [pɔː(r); pʊə(r)] [æz; əz] [wel]
Fortunately , like the water we drink , it is free to the poor as well
幸运的是 , 喜欢 这 水 我们 喝 , 它 是 自由的 到 这 贫穷的 作为 出色地
[æz; əz] [ðə; ði] [rɪtʃ] .
as the rich .
作为 这 富有的 .

幸运的是，就像我们喝的水一样，它对穷人和富人都是免费的。

[fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['nɜːvəs] [mæn] [huː] [ɪz] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] ,
For the nervous man who is able to do it ,
为了 这 紧张的 男人 WHO 是 有能力的 到 做 它 ,

对于那些能够做到这一点的紧张的男人来说，

[ai] [nəʊ] [ɒv; əv] ['nʌθɪŋ] ['betə(r)] [tuː; tə] [bɪld] [ʌp] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] ['lɪvə(r)] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)]
I know of nothing better to build up muscles and keep the liver and other
我 知道 的 没有什么 更好的 到 建造 向上 肌肉 和 保持 这 肝 和 其他
[ɪn'tɜːn(ə)l] ['ɔːrgənz] [ɪn] [gʊd] [ʃeɪp] [ðæn; ðən] ['sɔːɪŋ] [wʊd] .
internal organs in good shape than sawing wood .
内部的 器官 在 好的 形状 比 锯切 木头 .

我知道没有什么比锯木头更能锻炼肌肉、保持肝脏和其他内脏器官健康了。

[doʊnt] [skɔːn] [ðɪs] [sɔːt] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [juː; jʊ] [hæv; həv] [biːn] [təʊld] [ðæt] [ðə; ði] [eks] -
Don't scorn this sort of exercise because you have been told that the ex -
不 轻蔑 这 种类 的 锻炼 因为 你 有 到过 讲述 那 这 前任 -
['kaɪzə(r)] [ɪz] ['teɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .
Kaiser is taking it .
凯撒 是 采取 它 .

不要因为听说前皇帝也在做这种运动就轻视它。

[ðæt] [ɪz] [nɒt] [tuː; tə] [biː; bi] [leɪd] [ʌp] [ə'genst] [ðə; ði] [wʊd] [ɔː(r)] [ðə; ði] ['eksəsaɪz] ,
That is not to be laid up against the wood or the exercise ,
那 是 不是 到 是 铺设 向上 反对 这 木头 或者 这 锻炼 ,

那不应该被搁置在木头或练习中，

[fɔː(r); fə(r)] , [kwaɪt] ['fɔːtʃənətli] , [ðə; ði] [wʊd] [dʌz] [nɒt] [keə(r)] [huː] [sɔːz] [ˌaɪ 'tiː] .
for , quite fortunately , the wood does not care who saws it .
为了 , 相当 幸运的是 , 这 木头 做 不是 关心 WHO 锯子 它 .

幸运的是，木头并不在意是谁在锯它。

[get] [sʌm; səm] [wʊd] , [ðen] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] [bʌk] [sɔː] , [ænd; ənd] [sɔː] [wʊd] [fɔː(r); fə(r)] [jɔː(r); jə(r)]
Get some wood , then , and a buck saw , and saw wood for your
得到 一些 木头 , 然后 , 和 一个 巴克 锯 , 和 锯 木头 为了 你的
[əʊn] ['benɪfɪt] .
own benefit .
自己的 益处 .

那就去弄些木头，再弄把手锯，自己锯木头吧。

[juː; jʊ] [kæn; kən] [duː; də] [ðɪs] ['mɔːnɪŋ] [ænd; ənd] ['iːvnɪŋ] .
You can do this morning and evening .
你 能 做 这 早晨 和 晚上 .

你可以早晚各做一次。

[wʊd] ['sɔːɪŋ] [brɪŋz] ['ɪntuː] [pleɪ] ['evri] ['mʌs(ə)l] [ɪn] [ðə; ði] ['bɒdi] ,
Wood sawing brings into play every muscle in the body ,
木头 锯切 带来 进入 玩 每一个 肌肉 在 这 身体 ,

锯木头会用到身体的每一块肌肉。

[ænd; ənd][ðə; ði]['eksəsaɪz][ɪz][dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ][mæn]['kʌmftəbli; 'kʌmfətəbli]['taɪəd] [wɪ'ðaʊt]
and the exercise is just enough to make a man comfortably tired without
和 这 锻炼 是 只是 足够的 到 制作 一个 男人 舒适地 疲劳的 没有
['duːɪŋ] [hɪm] [hɑːm] .
doing him harm .
正在做 他 伤害 .

这样的运动量刚好能让一个人感到舒适的疲倦，而不会对他的身体造成伤害。

['meni] ['piːp(ə)l] [huː] [gəʊ][tuː; tə][,sæni'tɛəriəm][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][kjʊə(r)] [peɪ] [frɒm; frəm] ['fɪfti] [tuː; tə]
Many people who go to sanitariums for a cure pay from fifty to
许多 人们 WHO 去 到 疗养院 为了 一个 治愈 支付 从 五十 到
['sev(ə)nti] - [faɪv] dollars101
seventy - five dollars101
七十 - 五 dollars101

许多去疗养院接受治疗的人要支付50到75美元101美元。

[pə(r)] [wiːk] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['prɪvəlɪdʒ] [ɒv; əv] ['sɔːɪŋ] [wʊd] ,
per week for the privilege of sawing wood ,
每 星期 为了 这 特权 的 锯切 木头 ,

每周支付一定的费用，即可获得锯木的特权。

[ænd; ənd][juː; jʊ][kæn; kən] [teɪk] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [dʒʌst][æz; əz] [wel] [ænd; ənd][æt; ət] [kən'sɪdərəbli] [les]
and you can take this exercise just as well and at considerably less
和 你 能 拿 这 锻炼 只是 作为 出色地 和 在 相当 较少的
[ɪk'spens] [æt; ət] [həʊm] ,
expense at home ,
费用 在 家 ,

而且，你完全可以在家进行这项练习，效果同样好，费用也低得多。

['sɔːɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [wʊd] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌsænə'teəriəm] .
sawing your own wood instead of that of the sanitarium .
锯切 你的 自己的 木头 反而 的 那 的 这 疗养院 .

自己锯木头，而不是用疗养院的木头。

[ə'nʌðə(r)] ['splendɪd] [daɪ'vɜːʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][mæn] [wɪð] " [nɜːvz] , " [ɪf] [hiː; hi][kæn; kən][hæv; həv]
Another splendid diversion for a man with " nerves , " if he can have
其他 灿烂 导流 为了 一个 男人 和 " 神经 , " 如果 他 能 有
[ˌaɪ 'tiː] ,
it ,
它 ,

对于一个“胆大”的人来说，这又是另一种绝妙的消遣，如果他能接受的话。

[ɪz][ə; eɪ] [smɔːl] ['wɜːkʃɒp] [weə(r)] [hiː; hi][kæn; kən] [meɪk] [dʒʌst] ['eni] [əʊld] [θɪŋ] [aʊt] [ɒv; əv] [bɔːdz]
is a small workshop where he can make just any old thing out of boards
是 一个 小的 车间 在哪里 他 能 制作 只是 任何 老的 事物 出去 的 板
[ænd; ənd] [neɪlz] .
and nails .
和 指甲 .

这是一个小型工作室，他可以用木板和钉子制作各种各样的东西。

[ɪf] [wʌn][ɪz][æpt][ɪn] [ðɪs] [laɪn] , [hiː; hi][kæn; kən] [meɪk] [θɪŋz] [ðæt] [wɪl] ['ɪntrəst] ['tʃɪldrən] .
If one is apt in this line , he can make things that will interest children .
如果 一 是 易于 在 这 线 , 他 能 制作 事物 那 将要 兴趣 孩子们 .

如果一个人在这方面有天赋，他就能做出孩子们感兴趣的东西。

[ðɪs] [sɔːt] [ɒv; əv] [wɜːk] [rɪ'kwaɪəz] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] [kaɪnd][ɒv; əv][ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n] [ðæt] [ɪz][məʊst] ['eksələnt]
This sort of work requires a certain kind of concentration that is most excellent
这 种类 的 工作 需要 一个 肯定 种类 的 专注 那 是 最多 出色的
[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['nɜːvəs] ['sʌfərə(r)] .
for the nervous sufferer .
为了 这 紧张的 患者 .

这类工作需要一定的专注力，非常适合神经衰弱的人。

[ðɪs] [sə'dʒestʃən] [wʊd] [ɒv; əv] [kɔːs] [ə'plai] [tuː; tə][ə; eɪ] ['wʊmən] , [tuː] ,
This suggestion would of course apply to a woman , too ,
这 建议 会 的 课程 申请 到 一个 女士 , 也 ,

这条建议当然也适用于女性。

[ɪf] [ʃiː; ʃi] [kɛəd] [tuː; tə][traɪ] [sʌtʃ] [æn; ən] [ɪk'sperɪmənt] .
if she cared to try such an experiment .
如果 她 关心 到 尝试 这样的 一个 实验 .

如果她愿意尝试这样的实验的话。

['səʊɪŋ] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [faɪn] ['niːd(ə)lwɜːk] , [ɪz] ['veri] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] ['wʊmənz] [nɜːvz] ,
Sewing , and especially fine needlework , is very trying to a woman's nerves ,
缝纫 , 和 尤其 美好的 针线活 , 是 非常 尝试 到 一个 女性的 神经 ,

缝纫，尤其是精细的针线活，非常考验女性的神经。

[ænd; ənd] [ɪf] [ʃiː; ʃi][hæz; həz]['brəʊkən] [daʊn] ['ʌndə(r)] [ðæt] [kaɪnd][ɒv; əv] [wɜːk] [ʃiː; ʃi][ʃʊd; ʃəd][kwɪt][ˌaɪ 'tiː]
and if she has broken down under that kind of work she should quit it
和 如果 她 有 破碎的 向下 在下面 那 种类 的 工作 她 应该 辞职 它
[ænd; ənd][duː; də] ['sʌmθɪŋ] [els] .
and do something else .
和 做 某物 别的 .

如果她已经无法承受那种工作，她应该辞职去做别的事情。

[ɪf] [ʃiː; ʃi][hæz; həz][tuː; tə] [meɪk] [hɜː(r); hə(r)] ['lɪvɪŋ] [ɪn] [ðæt] [wei] ,
If she has to make her living in that way ,
如果 她 有 到 制作 她 活的 在 那 方式 ,

如果她必须靠那个方式谋生，

[ʃiː; ʃi][ɒv; əv][ɔːl] ['piːp(ə)l][ʃʊd; ʃəd] [əb'zɜːv] [ðə; ði]['aʊtdɔː(r)] [ruːlz] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ruːlz] [fɔː(r); fə(r)]
she of all people should observe the outdoor rules as well as rules for
她 的 全部 人们 应该 观察 这 户外的 规则 作为 出色地 作为 规则 为了
['daɪətɪŋ] . -
dieting . 102
节食 . -

她比任何人都更应该遵守户外活动规则以及节食规则。102

[ai][ˌeɪ 'em][ʃʊə(r)] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l]['prɒfɪt][baɪ]['friːkwənt, fri'kwent][ɔːl]['pɒsəb(ə)l]['aʊtdɔː(r)] [geɪmz] .
I am sure nervous people profit by frequenting all possible outdoor games .
我 是 当然 紧张的 人们 利润 经过 经常 全部 可能的 户外的 游戏 .

我相信，经常参加各种户外游戏对容易紧张的人大有裨益。

[ɪf] [ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv]['piːp(ə)l] [ə'flɪktɪd] [wɪð] " [nɜːvz] " [kʊd; kəd][get] [tə'geðə(r)][ænd; ənd] [teɪk]
If a number of people afflicted with " nerves " could get together and take
如果 一个 数字 的 人们 受苦的 和 " 神经 " 可以 得到 一起 和 拿
['deɪli] [wɔːks] [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [dɪ'tɜːmɪn] [ðæt] [ðeə(r)] [ˌkɒnvə'seɪʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd]['ɔːlweɪz]
daily walks and at the same time determine that their conversation should always
日常的 散步 和 在 这 相同的 时间 决定 那 他们的 对话 应该 总是
[hæv; həv][ə; eɪ] ['hjuːmərəs] [slɑːnt] ,
have a humorous slant ,
有 一个 幽默 倾斜 ,

如果一群患有“神经质”的人能够聚在一起，每天散步，同时决定他们的谈话应该始终带有幽默色彩，

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [help] [ɔːl][ɒv; əv][ðem; ðəm] ['wʌndəfəli] .
it would help all of them wonderfully .
它 会 帮助 全部 的 他们 太棒了 .

这将对他们所有人都有很大的帮助。

['raɪdɪŋ] [ɪn] [æn; ən] ['ɔːtəməbiːl] [ɪz] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [ɪf] [ðə; ði] [mə'ʃiːn] [ɪz] ['drɪvn] ['sləʊli] [ænd; ənd] [ðə; ði]
Riding in an automobile is beneficial if the machine is driven slowly and the
骑术 在 一个 汽车 是 有利 如果 这 机器 是 驱动 缓慢地 和 这
['peɪʃ(ə)nt] [ɪz] [kept] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] [frɒm; frəm] [θriː] [tuː; tə] [fɔː(r)] ['aʊəz] .
patient is kept out of doors from three to four hours .
病人 是 保留 出去 的 门 从 三 到 四 小时 .

如果汽车行驶速度慢，并且让病人待在室外三到四个小时，那么乘坐汽车是有益的。

[bʌt; bət] [ðə; ði] [fɑːst] ['draɪvɪŋ] [ðæt] [ɪz] ['dʒen(ə)rəli] [dʌn] [ɪz] [bæd] [fɔː(r); fə(r)] [ðiːz] ['piːp(ə)l] .
But the fast driving that is generally done is bad for these people .
但 这 快速地 驾驶 那 是 一般来说 完毕 是 坏的 为了 这些 人们 .

但通常情况下，快速驾驶对这些人是有害的。

[ðeɪ] [kʌm] [bæk] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [raɪd] [wɜːs] [ðæn; ðən] [wen] [ðeɪ] ['stɑːtɪd] .
They come back from a ride worse than when they started .
他们 来 后退 从 一个 骑 更糟 比 什么时候 他们 开始 .

他们回来的时候，情况比出发时更糟。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [set] [daʊn] [æz; əz] [ə; eɪ] ['dʒen(ə)rəl] [ruːl] [ðæt] ['eni] [fɔːm] [ɒv; əv] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] [ɔː(r)]
It may be set down as a general rule that any form of outdoor exercise or
它 可能 是 放 向下 作为 一个 一般的 规则 那 任何 形式 的 户外的 锻炼 或者
[pleɪ] [ɪz] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['nɜːvəs] ['pɜːs(ə)n] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɒt] ['vaɪələnt] .
play is good for the nervous person if it is not violent .
玩 是 好的 为了 这 紧张的 人 如果 它 是 不是 暴力 .

可以制定一条普遍规律：任何形式的户外运动或游戏，只要不涉及暴力，对神经紧张的人都是有益的。

['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [ʃʊd; ʃəd] , [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] , [teɪk] [ə; eɪ] [veɪ'keɪʃ(ə)n] [wʌns] [ə; eɪ] [jɪə(r)] [ænd; ənd] [get] ['ɪntuː]
Nervous people should , if possible , take a vacation once a year and get into
紧张的 人们 应该 , 如果 可能的 , 拿 一个 假期 一次 一个 年 和 得到 进入
[njuː] [sə'raʊndɪŋz] .
new surroundings .
新的 周围环境 .

容易紧张的人如果可能的话，应该每年休假一次，到新的环境中去体验一下。

[ai] [ˌeɪ 'em] ['sɜːt(ə)n] , [haʊ'evə(r)] , [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] [meɪk] ['eni] ['dɪfrəns] [weə(r)] one103
I am certain , however , that it does not make any difference where one103
我 是 肯定 , 然而 , 那 它 做 不是 制作 任何 不同之处 在哪里 one103

但我可以肯定的是，无论在哪，都无关紧要。

[laɪvz; lɪvz] .
lives .
生活 .

生命。

[ə; eɪ] [mæn] [ɪz] [dʒʌst] [æz; əz] ['laɪkli] [tuː; tə] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['breɪkdaʊn] [ɪn] [wʌn] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɜːld]
A man is just as likely to have a breakdown in one part of the world
一个 男人 是 只是 作为 可能 到 有 一个 分解 在 一 部分 的 这 世界
[æz; əz] [ə'nʌðə(r)] .
as another .
作为 其他 .

一个人在世界各地发生精神崩溃的概率是一样的。

[waɪl] [ɒn] [ðiːz] [veɪ'keɪʃnz; və'keɪʃnz] [hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] [stɪk] [tuː; tə] [hɪz; ɪz] [ruːlz] [dʒʌst] [æz; əz] ['rɪdʒɪdli] [æz; əz]
While on these vacations he should stick to his rules just as rigidly as
尽管 在 这些 假期 他 应该 戳 到 他的 规则 只是 作为 严格地 作为
[wen] [hiː; hi] [ɪz] [æt; ət] [həʊm] .
when he is at home .
什么时候 他 是 在 家 .

即使在度假期间，他也应该像在家时一样严格遵守自己的规矩。

[ai][hæv; həv][hæd; həd] ['lɛtəz] [frɒm; frəm]['piːp(ə)l][ɪn]['kænədə][ænd; ənd][frɒm; frəm]['ʌðə(r)z][ɪn]['flɒrɪdə]
I have had letters from people in Canada and from others in Florida
我 有 有 信件 从 人们 在 加拿大 和 从 其他的 在 佛罗里达
[huː] [hæv; həv] ['sʌfəd] ['nɜːvəs] ['breɪkˌdaʊnz] .
who have suffered nervous breakdowns .
WHO 有 遭受 紧张的 故障 .

我收到过来自加拿大和佛罗里达州一些人的来信，他们都患有精神崩溃。

[ɪn][ˌkæləˈfɔːniə][sʌm; səm][gəʊ][tuː; tə] ['piːsɪz] .
In California some go to pieces .
在 加利福尼亚州 一些 去 到 件 .

在加利福尼亚州，有些房子会彻底损坏。

[ai][hæv; həv][hæd; həd] ['meni] ['lɛtəz] [frɒm; frəm]['piːp(ə)l] ['lɪvɪŋ] [ðeə(r)] [huː] [hæv; həv]['brəʊkən] [daʊn] .
I have had many letters from people living there who have broken down .
我 有 有 许多 信件 从 人们 活的 那里 WHO 有 破碎的 向下 .

我收到过很多住在那里的人的来信，他们都情绪崩溃了。

['piːp(ə)l]['ɔːlsəʊ] [breɪk] [daʊn] [ɪn][ˌkɒləˈrɑːdəʊ][ænd; ənd][ɪn] [njuː] [jɔːk] ; [ɪn][fækt] ,
People also break down in Colorado and in New York ; in fact ,
人们 还 休息 向下 在 科罗拉多州 和 在 新的 约克 ; 在 事实 ,

科罗拉多州和纽约州也会出现车辆故障；事实上，

[ɪn] ['evri] [steɪt] [ɪn][ðə; ði]['juːniən] .
in every state in the Union .
在 每一个 状态 在 这 联盟 .

在美国的每个州。

['klaɪmət] [dʌz] [nɒt] [siːm] [tuː; tə] [meɪk] ['eni] ['dɪfrəns] [səʊ][fɑː(r)][æz; əz] [ðɪs] ['trʌb(ə)l] [ɪz] [kən'sɜːnd] ,
Climate does not seem to make any difference so far as this trouble is concerned ,
气候 做 不是 似乎 到 制作 任何 不同之处 所以 远的 作为 这 麻烦 是 担心的 ,

就目前来看，气候似乎对这个问题没有任何影响。

[wɪð] [ðə; ði] [ɪk'sepʃ(ə)n] [ðæt] [ɪn] [haɪ] ['æltɪtjuːdz][ai][hæv; həv] [əb'zɜːvd] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)]
with the exception that in high altitudes I have observed nervous people are
和 这 例外 那 在 高的 海拔 我 有 观察到 紧张的 人们 是
[ɪn'klaɪnd][tuː; tə][biː; bi][mɔː(r)] ['restləs] [ðæn; ðən] [ˌels'weə(r)] .
inclined to be more restless than elsewhere .
倾斜 到 是 更多的 不安 比 别处 .

但有一点不同，我观察到，在高海拔地区，神经质的人比在其他地方更容易焦躁不安。

[sʌm; səm] [j'iəz] [ə'gəʊ][ai] [went] [ʌp] [paɪks] [piːk] , [tuː; tə][ðə; ði] ['sʌmɪt] [haʊs] .
Some years ago I went up Pike's Peak , to the Summit House .
一些 年 前 我 去 向上 梭鱼 顶峰 , 到 这 首脑 房子 .

几年前我去了派克峰，到了峰顶小屋。

[ai] [went] [tuː; tə] [bed] [ænd; ənd] [spent] [ðə; ði] [naɪt] [ðeə(r)] , [bʌt; bət][ai][duː; də][nɒt] [seɪ] [ai] [slept] ,
I went to bed and spent the night there , but I do not say I slept ,
我 去 到 床 和 花费 这 夜晚 那里 , 但 我 做 不是 说 我 睡着了 ,

我上床睡觉，在那里过夜，但我不能说我睡着了。

[fɔː(r); fə(r)][ɪn] [ri'æləti] [ai] [slept] ['əʊnli] [ə'baʊt] [hɑːf] [æn; ən]['aʊə(r)] .
for in reality I slept only about half an hour .
为了 在 现实 我 睡着了 仅有的 关于 一半 一个 小时 .

实际上我只睡了大约半个小时。

[ai][wɒz; wəz][nɒt][æt; ət][ɔːl] [sɪk] [æt; ət][ðə; ði] ['stʌmək] , [æz; əz][səʊ] many104
I was not at all sick at the stomach , as so many104
我 曾是 不是 在 全部生病的 在 这 胃 , 作为 所以 many104

我一点也不觉得恶心，就像很多人104那样。

[ɑː(r); ə(r)] [huː] [klaɪm] [ʌp] [ðeə(r)] ;
are who climb up there ;
是 WHO 爬 向上 那里 ;

是那些爬上去的人；

[ai][hæd; həd] [prɪ'ventɪd] [ðɪs] [baɪ] ['iːtɪŋ] [ə; eɪ] ['veri] [lait] ['brekfəst] [ənd; ənd] ['tʃuːɪŋ] [maɪ] [fuːd]
I had prevented this by eating a very light breakfast and chewing my food
我 有 阻止 这 经过 吃 一个 非常 光 早餐 和 咀嚼 我的 食物
[tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] .
to a cream .
到 一个 奶油 .

我通过只吃清淡的早餐并将食物咀嚼成糊状来避免这种情况。

[bʌt; bət][ai][wɒz; wəz] [ɪk'striːmli] ['nɜːvəs] .
But I was extremely nervous .
但 我 曾是 极其 紧张的 .

但我当时非常紧张。

[ai][hæv; həv] [faʊnd] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] ['ʌðə(r)] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [huː] [duː; də][nɒt] [fiːl] [kwaɪt] [raɪt]
I have found a great many other nervous people who do not feel quite right
我 有 成立 一个 伟大的 许多 其他 紧张的 人们 WHO 做 不是 感觉 相当 正确的
[wen] [ɪn][ə; eɪ] [haɪ] ['æltɪtjuːd] .
when in a high altitude .
什么时候 在 一个 高的 高度 .

我发现还有很多其他容易紧张的人，他们在高海拔地区会感觉不太舒服。

[æz; əz][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [ruːl] ,
As a general rule ,
作为 一个 一般的 规则 ,

一般而言，

[siː] ['lev(ə)l][ɪz][æz; əz] [gʊd] [ə; eɪ] [pleɪs] [æz; əz][ə; eɪ] ['nɜːvəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][kæn; kən][faɪnd][tuː; tə][lɪv; laɪv] .
sea level is as good a place as a nervous individual can find to live .
海 等级 是 作为 好的 一个 地方 作为 一个 紧张的 个人 能 寻找 到 居住 .

对于一个神经质的人来说，海平面是他能找到的最好的居住地之一。

[bʌt; bət]['piːp(ə)l] [breɪk] [daʊn] [ðeə(r)] , [tuː] .
But people break down there , too .
但 人们 休息 向下 那里 , 也 .

但人们在那里也会崩溃。

[ðə; ði]['daɪət] , [juː; jʊ] [siː] , [ɪz][ðə; ði][bɪg] [θɪŋ] .
The diet , you see , is the big thing .
这 饮食 , 你 看 , 是 这 大的 事物 .

你看，饮食才是关键。

[ænd; ənd] [wen] [ai] [seɪ] " ['daɪət] " [ai] [miːn] [ðə; ði] [wei] [fuːd] [ɪz]['iːt(ə)n][ænd; ənd][ðə; ði] [ə'maʊnt] ['iːt(ə)n]
And when I say " diet " I mean the way food is eaten and the amount eaten
和 什么时候 我 说 " 饮食 " 我 意思是 这 方式 食物 是 吃 和 这 数量 吃
[kwaɪt][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ai][duː; də][ðə; ði][kaɪnd][ɒv; əv] [fuːd] ['iːt(ə)n] .
quite as much as I do the kind of food eaten .
相当 作为 很多 作为 我 做 这 种类 的 食物 吃 .

我说的"饮食"指的是食物的食用方式和食用量，其重要性不亚于食物的种类。

[ænd; ənd][wʌns][mɔː(r)][let][ˌem 'iː][seɪ] , [ˌsɪstə'mætɪk] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz]['ɔːlsəʊ] [kaʊnts] ,
And once more let me say , systematic outdoor exercise also counts ,
和 一次 更多的 让 我 说 , 系统 户外的 锻炼 还 计数 ,

最后我想再次强调，有规律的户外锻炼也算在内。

[ænd; ənd][juː; jʊ][kænt] [kiːp] [fɪt] [ɪf] [juː; jʊ]['eksəsaɪz]['əʊnli][wʌn] , [tuː] , [ɔː(r)] [θriː] [deɪz] [ə; eɪ] [wiːk] .
and you can't keep fit if you exercise only one , two , or three days a week .
和 你 不能 保持 合身如果 你 锻炼 仅有的 一 , 二 , 或者 三 天 一个 星期 .

如果你每周只锻炼一两天或三天，就无法保持健康。

[sʌm; səm] ['piːp(ə)l] [huː] [teɪk] [lɒŋ] [wɔːks] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] [ɒn] ['sʌndeɪ] [θɪŋk] [ðæt] [wɪl] [sə'faɪs] .
Some people who take long walks in the country on Sunday think that will suffice .
一些 人们 WHO 拿 长的 散步 在 这 国家 在 星期日 思考 那 将要 足够了 .

有些人周日会在乡间散步，他们认为这样就足够了。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɒt] .
But it will not .
但 它 将要 不是 .

但事实并非如此。

[juː; jʊ] [mʌst; məst] [hæv; həv] ['eksəsaɪz] ['evri] [deɪ] [ænd; ənd] [mʌst; məst] [hæv; həv] [sʌm; səm] [pleɪ] [ə'lɒŋ] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] .
You must have exercise every day and must have some play along with it .
你 必须 有 锻炼 每一个 天 和 必须 有 一些 玩 沿着 和 它 .

你每天都必须锻炼，而且锻炼的同时还要有一些娱乐活动。

[dʒɪm'neɪziəm] [wɜːk] [ɪz] [ɒv; əv] ['veri] ['lɪt(ə)l] ['væljuː] [æz; əz] [kəm'peəd] [tuː; tə] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] . -
Gymnasium work is of very little value as compared to outdoor exercise . 105
健身房 工作 是 的 非常 小的 价值 作为 比较的 到 户外的 锻炼 . -

与户外运动相比，室内体育馆训练的价值微乎其微。105

[ɪn] [ðə; ði] ['sʌmətaɪm] , ['gɑːdnɪŋ] [ɪz] [ə; eɪ] ['splendɪd] [fɔːm] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] .
In the summertime , gardening is a splendid form of exercise .
在 这 夏令 , 园艺 是 一个 灿烂 形式 的 锻炼 .

夏季，园艺是一种极好的锻炼方式。

[ænd; ənd] [səʊ] [ɪz] [ðə; ði] [keə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [smɔːl] [flɒk] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪnz] ,
And so is the care of a small flock of chickens ,
和 所以 是 这 关心 的 一个 小的 群 的 鸡 ,

照料一小群鸡也是如此。

[wɪtʃ] [ɪz] ['pɒsəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] ['lɪvɪŋ] [ɪn] [ðə; ði] [smɔːlə(r)] [taʊnz] .
which is possible for those living in the smaller towns .
哪个 是 可能的 为了 那些 活的 在 这 较小的 城镇 .

这对于居住在小城镇的人来说是有可能的。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['ɔːlweɪz] ['betə(r)] , [wen] ['teɪkɪŋ] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] , [tuː; tə] [hæv; həv] ['sʌmθɪŋ] ['defɪnət] [tuː; tə] [duː; də] .
It is always better , when taking outdoor exercise , to have something definite to do .
它 是 总是 更好的 , 什么时候 采取 户外的 锻炼 , 到 有 某物 定 到 做 .

进行户外运动时，最好事先安排好具体的活动。

[wen] ['wɔːkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] [gʊd] [plæn] , [ɪf] [juː; jʊ] [kæn; kən] , [tuː; tə] [hæv; həv] [sʌm; səm] ['defɪnət] [pleɪs] [tuː; tə] [gəʊ] .
When walking it is a good plan , if you can , to have some definite place to go .
什么时候 步行 它 是 一个 好的 计划 , 如果 你 能 , 到 有 一些 定 地方 到 去 .

步行时，如果可以的话，最好事先计划好要去哪里。

[ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] [æn; ən] [ə'griːəb(ə)l] [kəm'pænjən] [tuː; tə] [kiːp] [ʌp] [ə; eɪ] ['ræpɪd] - ['faɪə(r)] [tɔːk] , [ðæt] [wɪl] [help] ['ɔːlsəʊ] .
And if you have an agreeable companion to keep up a rapid - fire talk , that will help also .
和 如果 你 有 一个 同意 伴侣 到 保持 向上 一个 迅速的 - 火 讲话 , 那 将要 帮助 还 .

如果你有个能跟你快速交谈的伙伴，那也会有所帮助。

[ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] [ɑː(r); ə(r)] ['mentəli] ['stɪmjuleɪtɪŋ] .
All these things are mentally stimulating .
全部 这些 事物 是 精神上 刺激性的 .

所有这些都能激发思维。

[ðen] , [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] , [sliːp] [ðə; ði][jɪə(r)] [raʊnd] [ɒn][ə; eɪ] ['sliːpɪŋ] [pɔːtʃ] .
Then , if possible , sleep the year round on a sleeping porch .
然后 , 如果 可能的 , 睡觉 这 年 圆形的 在 一个 睡眠 门廊 .

然后，如果可能的话，一年四季都睡在阳台上。

[ɪf] [juː; jʊ][doʊnt] [pə'zes] [ə; eɪ] [pɔːtʃ] , [ðen] ,
If you don't possess a porch , then ,
如果 你 不 具有 一个 门廊 , 然后 ,

如果你家没有门廊，那么，

[hæv; həv][ɔːl][ðə; ði] ['wɪndəʊz] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['sliːpɪŋ] [ruːm] [waɪd]['əʊpən] [deɪ] [ænd; ənd] [naɪt] .
have all the windows in your sleeping room wide open day and night .
有 全部 这 视窗 在 你的 睡眠 房间 宽的 打开 天 和 夜晚 .

卧室的所有窗户日夜都要敞开。

[ɪf] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [taɪm] [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [teɪk] ['fɪzɪk] ,
If for a time you have to take physic ,
如果 为了 一个 时间 你 有 到 拿 物理学 ,

如果你有一段时间必须学习物理，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][best][tuː; tə] [teɪk] [sʌm; səm][hɒt] ['mɪnərəl]['wɔːtə(r)][hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)][bɪ'fɔː(r)] ['brekfəst] .
it is best to take some hot mineral water half an hour before breakfast .
它 是 最好的 到 拿 一些 热的 矿物 水 一半 一个 小时 前 早餐 .

最好在早餐前半小时喝一些热矿泉水。

[bʌt; bət] [əd'hɪərɪŋ] [tuː; tə]['daɪətɪŋ][ænd; ənd]['eksəsaɪz] , [ænd; ənd] ['iːtɪŋ] [ɪ'nʌf] ['æplz] ,
But adhering to dieting and exercise , and eating enough apples ,
但 粘附 到 节食 和 锻炼 , 和 吃 足够的 苹果 ,
['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ˌəuvə'kʌm] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] . -
usually overcomes constipation . 106
通常 克服 便秘 . -

但是，坚持节食和运动，并多吃苹果，通常可以克服便秘。106

[naʊ] , [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][sʌm; səm] [θɪŋz] [ə'baʊt] [wɪtʃ] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][mʌst; məst][juːz][hɪz; ɪz] [əʊn] [gʊd]
Now , there are some things about which a person must use his own good
现在 , 那里 是 一些 事物 关于 哪个 一个 人 必须 使用 他的 自己的 好的
['dʒʌdʒmənt] .
judgment .
判断 .

有些事情，一个人必须运用自己的良好判断力。

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] ,
For instance ,
为了 实例 ,

例如，

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]['eni][bæd] [tiːθ] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][æt; ət][wʌns][gəʊ][tuː; tə][ə; eɪ] [gʊd] ['dentɪst][ænd; ənd]
if you have any bad teeth you should at once go to a good dentist and
如果 你 有 任何 坏的 牙齿 你 应该 在 一次 去 到 一个 好的 牙医 和
[hæv; həv][ðem; ðəm] [ə'tendɪd] [tuː; tə] .
have them attended to .
有 他们 参加 到 .

如果你有任何牙齿问题，应该立即去看一位好的牙医并进行治疗。

['nəʊbədi] [wɪð] [bæd] [tiːθ] [kæn; kən][hæv; həv] [gʊd] [helθ] .
Nobody with bad teeth can have good health .
无人 和 坏的 牙齿 能 有 好的 健康 .

牙齿不好的人不可能拥有健康的身体。

[ə'gen] ,
Again ,
再次 ,

再次，

[ɪf] [jɔː(r); jə(r)] ['tɑːnslz] [hæv; həv] [bɪ'kʌm] [mɪə(r)] [pʌs] [sæks] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [tuː; tə] [gəʊ] [tuː; tə] [ə; eɪ]
if your tonsils have become mere pus sacs you will have to go to a
如果 你的 扁桃体 有 变得 仅仅 脓 囊 你 将要 有 到 去 到 一个
[gʊd] [nəʊz] [ænd; ənd] [θrəʊt] ['speʃəlɪst] [ænd; ənd] [hæv; həv] [ðem; ðəm] [rɪ'muːvd] [bɪ'fɔː(r)] [juː; jʊ] [kæn; kən]
good nose and throat specialist and have them removed before you can
好的 鼻子 和 喉 专家 和 有 他们 已移除 前 你 能
[ɪk'spekt] [tuː; tə] [hæv; həv] [gʊd] [helθ] .
expect to have good health .
预计 到 有 好的 健康 .

如果你的扁桃体已经变成了脓囊，你必须去看一位好的耳鼻喉科专家，把它们切除，才能恢复健康。

[ðɪs] , [haʊ'evə(r)] , [ə'plaɪz] [tuː; tə] [ɔːl] ['piːp(ə)l] , ['weðə(r)] ['nɜːvəs] [ɔː(r)] [nɒt] .
This , however , applies to all people , whether nervous or not .
这 , 然而 , 适用 到 全部 人们 , 无论 紧张的 或者 不是 .

然而，这一点适用于所有人，无论他们是否紧张。

[ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] [ɪz] [truː] [wɪð] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] [aɪz] .
The same thing is true with regard to your eyes .
这 相同的 事物 是 真的 和 看待 到 你的 眼睛 .

眼睛的情况也是如此。

[ɪf] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] ['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm] [aɪ] [streɪn] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [juː; jʊ] [niːd] ['glɑːsɪz] ,
If you are suffering from eye strain because you need glasses ,
如果 你 是 痛苦 从 眼睛 拉紧 因为 你 需要 眼镜 ,

如果你因为需要戴眼镜而感到眼睛疲劳，

[juː; jʊ] ['kænɒt] [həʊp] [tuː; tə] [get] [wel] [ɒv; əv] " [nɜːvz] " [ʌn'tɪl] [jɔː(r); jə(r)] [aɪz] [ɑː(r); ə(r)] ['prɒpəli] ['fɪtɪd]
you cannot hope to get well of " nerves " until your eyes are properly fitted
你 不能 希望 到 得到 出色地 的 " 神经 " 直到 你的 眼睛 是 适当地 适配
[tuː; tə] ['glɑːsɪz] [baɪ] [sʌm; səm] [rɪ'laɪəb(ə)l] [aɪ] ['speʃəlɪst] .
to glasses by some reliable eye specialist .
到 眼镜 经过 一些 可靠的 眼睛 专家 .

只有通过可靠的眼科专家为你配一副合适的眼镜，你才能指望治好"神经衰弱"。

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [θɪŋz] [ðæt] [iːtʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [mʌst; məst] [dɪ'skʌvə(r)] [ænd; ənd] [duː; də] [fɔː(r); fə(r)]
These are things that each individual must discover and do for
这些 是 事物 那 每个 个人 必须 发现 和 做 为了
[hɪm'self] .
himself .
他自己 .

这些都是每个人都必须自己去发现和做的事情。

[hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] [kən'sʌlt] [ə; eɪ] ['dentɪst] , [æn; ən] ['ɒkjəlɪst] , [æn; ən] [ɔː'rɪst] , [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] ['speʃəlɪst]
He should consult a dentist , an oculist , an aurist , or other specialist
他 应该 咨询 一个 牙医 , 一个 眼科医生 , 一个 耳鼻喉科医生 , 或者 其他 专家
[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [hɪz; ɪz] [pə'tɪkjələ(r)] [niːd] . -
according to his particular need . 107
根据 到 他的 特别的 需要 . -

他应该根据自身具体需要咨询牙医、眼科医生、耳科医生或其他专科医生。107

[viː] . [ɪ'fekt] [ɒv; əv] [raɪt] ['lɪvɪŋ] [ɒn] ['wʌri] [ænd; ənd] UNHAPPINESS108
V . EFFECT OF RIGHT LIVING ON WORRY AND UNHAPPINESS108
V . 影响 的 正确的 活的 在 担心 和 UNHAPPINESS108

五、正确生活方式对忧虑和不快乐的影响108

" ['naɪðə(r)] ['melənkəli] [nɔː(r)] ['eni] ['ʌðə(r)] [ə'fekʃn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [maɪnd] [kæn; kən] [hɜːt] ['bɒdɪz]
" Neither melancholy nor any other affection of the mind can hurt bodies
" 两者都不 忧郁 也不 任何 其他 感情 的 这 头脑 能 伤害 身体
['gʌvənd] [wɪð] ['tempərəns] [ænd; ənd] [ˌregju'lærəti] .
governed with temperance and regularity .
受统治 和 节制 和 规律性 .

"忧郁症或其他任何精神上的痛苦都无法伤害有节制、有规律的身体。"

" — Cornaro109
" — Cornaro109
" — Cornaro109

—Cornaro109

[viː] . [ɪ'fekt] [ɒv; əv] [raɪt] ['lɪvɪŋ] [ɒn] ['wʌri] [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs]
V . EFFECT OF RIGHT LIVING ON WORRY AND UNHAPPINESS
V . 影响 的 正确的 活的 在 担心 和 不快乐

五、正确生活方式对忧虑和不快乐的影响

[ə; eɪ] ['veri] [sæd] [θɪŋ] [ə'baʊt] [sʌm; səm] ['nɜːvəs] ['piːp(ə)l] [ɪz] [ðə; ði] [fækt] [ðæt] [ɪn] [ðeə(r)] [laɪvz; lɪvz] [ðeə(r)]
A very sad thing about some nervous people is the fact that in their lives there
一个 非常 伤心 事物 关于 一些 紧张的 人们 是 这 事实 那 在 他们的 生活 那里
[ɑː(r); ə(r)] [də'mestɪk] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] ['trʌb(ə)lz] [wɪtʃ] [nəʊ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [kæn; kən] [ˌəʊvə'kʌm] .
are domestic or other troubles which no physician can overcome .
是 国内的 或者 其他 麻烦 哪个 不 医生 能 克服 .

有些神经质的人最可悲的地方在于，他们的生活中存在着医生也无法解决的家庭或其他问题。

[sʌm; səm] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [lɪv; laɪv] [ɪn] [dɪ'presɪŋ] [sə'raʊndɪŋz] , [bʌt; bət] [fɔː(r); fə(r)] [ɔːl] [ðiːz] [ðeə(r)] [ɪz]
Some of them live in depressing surroundings , but for all these there is
一些 的 他们 居住 在 沉闷 周围环境 , 但 为了 全部 这些 那里 是
[həʊp] .
hope .
希望 .

他们中的一些人生活在令人沮丧的环境中，但对所有这些人来说，希望依然存在。

[ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] [daʊt] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi] [kæn; kən] [rɪ'stɔː(r)] [ðə; ði] [breɪn] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['pɜːfɪktli] ['nɔːm(ə)l] ,
There is no doubt that if we can restore the brain to a perfectly normal ,
那里 是 不 怀疑 那 如果 我们 能 恢复 这 脑 到 一个 完美 普通的 ,

毫无疑问，如果我们能够使大脑恢复到完全正常的状态，

['helθf(ə)l] [steɪt] [ðə; ði] ['hjuːmən] ['biːɪŋ] [kæn; kən] [beə(r)] [mɔː(r)] ['sʌfərɪŋ] [ðæn; ðən] [wen] [ðə; ði] [breɪn]
healthful state the human being can bear more suffering than when the brain
健康的 状态 这 人类 存在 能 熊 更多的 痛苦 比 什么时候 这 脑
[ɪz] [ə'fektɪd] .
is affected .
是 做作的 .

人体在健康状态下比大脑受损时能承受更大的痛苦。

[pə'hæps] [wen] ['spiːkɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [wiː; wi] [hæd; həd] ['betə(r)] [kɔːl] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] , ['rɑːðə(r)]
Perhaps when speaking of the spirit we had better call it that , rather
也许 什么时候 请讲 的 这 精神 我们 有 更好的 称呼 它 那 , 相当
[ðæn; ðən] [ðə; ði] [breɪn] ,
than the brain ,
比 这 脑 ,

或许在谈论精神时，我们最好称其为精神，而不是大脑。

[fɔː(r); fə(r)] [ðæt] [mɪ'stɪəriəs] ['sʌmθɪŋ] [wiː; wi] [kɔːl] ['spɪrɪt] [dʌz] [meɪk] [ɪts] [həʊm] [ɪn] [ðə; ði] [breɪn] [ɒv; əv]
for that mysterious something we call spirit does make its home in the brain of
为了 那 神秘 某物 我们 称呼 精神 做 制作 它是 家 在 这 脑 的
[mæn] .
man .
男人 .

因为我们称之为精神的那种神秘力量，确实栖息在人类的大脑中。

[ðɪs] [hæz; həz] [biːn] ['pruːvn; 'prəʊvn] [ˌsaɪən'tɪfɪkli] .
This has been proven scientifically .
这 有 到过 已证实 科学地 .

这一点已得到科学证实。

[səʊ] [ðen] , [ɪn] [ðɪs] [laɪf] [ðə; ði] ['temp(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spɪrɪt] , [ɔː(r)] [səʊl] , [dʌz] [ə'fekt] [ðə; ði] [maɪnd] .
So then , in this life the temple of the spirit , or soul , does affect the mind .
所以 然后 , 在 这 生活 这 寺庙 的 这 精神 , 或者 灵魂 , 做 影响 这 头脑 .

所以，在今生，精神或灵魂的殿堂确实会影响心灵。

[ænd; ənd] [wen] [ai] [seɪ] [ðɪs] [laɪf] , I110
And when I say this life , I110
和 什么时候 我 说 这 生活 , I110

当我说这种生活时，I110

[teɪk] [ðə; ði] [ˌɒpə'tjuːnəti] [tuː; tə] [seɪ] [hɪə(r)] [ðæt] [ai] [nɒt] ['əʊnli] [bɪ'liːv] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪmɔː'tæləti] [ɒv; əv] [ðə; ði] [səʊl] ,
take the opportunity to say here that I not only believe in the immortality of the soul ,
拿 这 机会 到 说 这里 那 我 不是 仅有的 相信 在 这 不朽 的 这 灵魂 ,

我借此机会说，我不仅相信灵魂不朽，

[bʌt; bət] [naʊ] , [æt; ət] - , [ai] [ˌeɪ 'em] [æz; əz] ['sɜːt(ə)n] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] [æz; əz] [ai] [ˌeɪ 'em] [ɒv; əv] [maɪ] [əʊn] [ɪg'zɪstəns] .
but now , at 45 , I am as certain of it as I am of my own existence .
但 现在 , 在 - , 我 是 作为 肯定 的 它 作为 我 是 的 我的 自己的 存在 .

但现在，45岁的我对此深信不疑，就像我确信自己的存在一样。

[bʌt; bət] [fɔː(r); fə(r)] [sʌm; səm] ['riːz(ə)n] — [ɔːl'ðəʊ] [æz; əz] [jet] [nəʊ] [wʌn] [ˌʌndə'stændz] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [duː; də] [səʊ] — [wen] [ðɪs] ['temp(ə)l] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [dwel] [ɪz] [aʊt] [ɒv; əv] [kən'dɪʃn] ,
But for some reason — although as yet no one understands why it should do so — when this temple in which the spirit dwells is out of condition ,
但 为了 一些 原因 — 虽然 作为 然而 不 一 明白 为什么 它 应该 做 所以 — 什么时候 这 寺庙 在 哪个 这 精神 居住地 是 出去 的 状况 ,

但出于某种原因——尽管目前尚无人明白为何如此——当这座供奉灵魂的圣殿处于不适宜的状态时，

[ˌaɪ 'tiː] [ə'fekts] [ðə; ði] [səʊl] [ɔː(r)] ['spɪrɪt] .
it affects the soul or spirit .
它 影响 这 灵魂 或者 精神 .

它影响灵魂或精神。

[səʊ] , [juː; jʊ] [siː] , [ɪf] [wiː; wi] [kæn; kən] [meɪk] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [mæn] [ɔː(r)] ['wʊmən] [wel] ,
So , you see , if we can make the physical man or woman well ,
所以 , 你 看 , 如果 我们 能 制作 这 身体的 男人 或者 女士 出色地 ,

所以，你看，如果我们能让男人或女人的身体健康，

[wiː; wi] [məʊst] ['sɜːt(ə)nli] [kæn; kən] [help] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ðæt] [dwel] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] ['bɒdi] .
we most certainly can help the spirit that dwells within the body .
我们 最多 当然 能 帮助 这 精神 那 居住地 之内 这 身体 .

我们当然可以帮助居住在身体内的灵魂。

[ænd; ənd] [səʊ] [ai] [ˌrekə'mend] ['daɪətɪŋ] , ['tempərəns] [ɪn] ['iːtɪŋ] ,
And so I recommend dieting , temperance in eating ,
和 所以 我 推荐 节食 , 节制 在 吃 ,

所以我建议节食，饮食要适度。

[ænd; ənd][ðə; ði]['keəf(ə)l] ['tʃuːɪŋ] [ɒv; əv] [fuːd] [tuː; tə][ɔːl] [ðəʊz] ['sʌfərə] [huː] [ʌn'fɔːtʃənətli] [lɪv; laɪv]
and the careful chewing of food to all those sufferers who unfortunately live
和 这 小心 咀嚼 的 食物 到 全部 那些 受害者 WHO 很遗憾 居住
[ɪn] [dɪ'presɪŋ] [sə'raʊndɪŋz] [ænd; ənd] ['kænɒt] [get] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ðem; ðəm] .
in depressing surroundings and cannot get away from them .
在 沉闷 周围环境 和 不能 得到 离开 从 他们 .

并祝愿所有不幸生活在压抑环境中且无法逃离的人们，都能细嚼慢咽。

[wen] [rɪ'fɜːrɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['meni] ['pɪtɪf(ə)l] ['lɛtəz] [ai][hæv; həv] [rɪ'siːvd] [frɒm; frəm][pɔː(r); pʊə(r)]
When referring to the many pitiful letters I have received from poor
什么时候 指 到 这 许多 可怜 信件 我 有 已收到 从 贫穷的
['hjuːmən] ['biːɪŋs] [ðʌs] ['sɪtʃueɪtɪd] ,
human beings thus situated ,
人类 生物 因此 位于 ，

当我提到我收到的许多来自处境艰难的穷人的令人心酸的来信时，

[ai]['riːəlaɪz] [ðæt] [ai][ˌeɪ 'em] ['tredɪŋ] [ɒn]['seɪkrɪd] [graʊnd] .
I realize that I am treading on sacred ground .
我 意识到 那 我 是 踩踏 在 神圣 地面 .

我意识到我正在踏入神圣的土地。

[sʌtʃ] [θɪŋz] [ɑː(r); ə(r)] ['rɪt(ə)n] , [ɒv; əv] [kɔːs] ,
Such things are written , of course ,
这样的 事物 是 书面 ， 的 课程 ，

当然，这类事情都有文字记载。

[tuː; tə][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪn] ['kɒnfɪdəns] [ænd; ənd][ðə; ði] ['kɒnfɪdəns] [mʌst; məst] ['ðeəfɔː(r)] [biː; bi]
to a physician in confidence and the confidence must therefore be
到 一个 医生 在 信心 和 这 信心 必须 所以 是
forever111
forever111
forever111

对医生的保密义务，而且这种保密义务必须永远有效。

['seɪkrɪd] .
sacred .
神圣 .

神圣。

[ai][hæv; həv][nɒt]['əʊnli][hæd; həd] ['lɛtəz] [frɒm; frəm] [ðiːz] [ʌn'fɔːtʃənət] ['piːp(ə)l] ,
I have not only had letters from these unfortunate people ,
我 有 不是 仅有的 有 信件 从 这些 不幸 人们 ，

我不仅收到了这些不幸者的来信，

[bʌt; bət][hæv; həv] [rɪ'piːtɪdli] [kʌm] [ɪn]['kɒntækt] [wɪð] ['meni] [ɒv; əv][ðem; ðəm][ɪn][ðeə(r)] ['evri] [deɪ] [laɪf]
but have repeatedly come in contact with many of them in their every day life
但 有 反复 来 在 接触 和 许多 的 他们 在 他们的 每一个 天 生活
.
.
.

但在日常生活中，我曾多次与他们中的许多人接触。

[ai] [nəʊ] [wel] [wɒt] ['ædɪd] ['sʌfərɪŋ] [sʌtʃ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [brɪŋ] [tuː; tə][ðem; ðəm] .
I know well what added suffering such conditions bring to them .
我 知道 出色地 什么 额外 痛苦 这样的 状况 带来 到 他们 .

我非常清楚这些情况会给他们带来怎样的额外痛苦。

[ai] [nəʊ] [ɒv; əv] ['nʌθɪŋ] [ɪn] [ðɪs] [wɜːld] [mɔː(r)]['pɪtɪf(ə)l][ðæn; ðən][ə; eɪ]['nəʊb(ə)l] , [haɪ] - ['spɪrɪtɪd] ,
I know of nothing in this world more pitiful than a noble , high - spirited ,
我 知道 的 没有什么 在 这 世界 更多的 可怜 比 一个 高贵 ， 高的 - 精神抖擞 ，

世上没有什么比一个高贵、热情洋溢的人更可怜的了，

[æm'bɪʃəs] ['wʊmən] , [pjʊə(r)][ænd; ənd] [kliːn] [ɒv; əv] [hɑːt] ,
ambitious woman , pure and clean of heart ,
雄心勃勃 女士 , 纯的 和 干净的 的 心 ,

一位雄心勃勃、心灵纯洁无瑕的女子

[huː] ['mæriz] [ə; eɪ][mæn][ænd; ənd] [bɪ'kʌmz] [ðə; ði]['mʌðə(r)][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd][ɪz] [ðen]
who marries a man and becomes the mother of his children and is then
WHO 结婚 一个 男人 和 变成 这 母亲 的 他的 孩子们 和 是 然后
[kən'demd] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ðə; ði][laɪf][ɒv; əv][ə; eɪ][mɪə(r)]['ænɪm(ə)l] .
condemned to live the life of a mere animal .
谴责 到 居住 这 生活 的 一个 仅仅 动物 .

她嫁给一个男人，成为他孩子的母亲，然后被判处过着如同动物般的生活。

[ænd; ənd][ɔːl] [tuː] ['friːkwəntli] [ðə; ði] ['ɒpəzɪt] ['ɔːlsəʊ] [əb'teɪnz] .
And all too frequently the opposite also obtains .
和 全部 也 频繁地 这 对面的 还 获得 .

而相反的情况也常常发生。

['sʌmtaɪmz] [ə; eɪ][mæn][ɒv; əv] [haɪ] ,
Sometimes a man of high ,
有时 一个 男人 的 高的 ,

有时，一个地位显赫的人，

[pjʊə(r)] ['pɜːpəs] [faindz] [ðæt] [hiː; hi][hæz; həz] ['tʃəʊzn] [æz; əz][ðə; ði]['mʌðə(r)][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['tʃɪldrən] [ə; eɪ]
pure purpose finds that he has chosen as the mother of his children a
纯的 目的 发现 那 他 有 选定 作为 这 母亲 的 他的 孩子们 一个
[kɔːs] , ['senʃuəl] ['wʊmən] .
coarse , sensual woman .
粗 , 感性的 女士 .

纯粹的目的让他发现自己选择了一个粗俗、感性的女人作为孩子的母亲。

[naʊ] [waɪ] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [wɜː(r); wə(r)] [ðiːz] [tuː] ['piːp(ə)l] [ə'træktɪd] [tuː; tə] [iːtʃ] ['ʌðə(r)] ?
Now why in the world were these two people attracted to each other ?
现在 为什么 在 这 世界 是 这些 二 人们 吸引 到 每个 其他 ?

那么，这两个人究竟为什么会互相吸引呢？

[ðɪs] [ɪz][wʌn][ɒv; əv] [laɪfs] [bɪgɪst] [pʌzls] [tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [hæv; həv] [θɔːt] [mʌtʃ] [ə'lɒŋ] [ðɪs] [laɪn]
This is one of life's biggest puzzles to those who have thought much along this line
这 是 一 的 生活的 最大 谜题 到 那些 WHO 有 想法 很多 沿着 这 线
.
.
.

对于那些深入思考过这个问题的人来说，这是人生最大的谜题之一。

[ɪn] ['meni] ['ɪnstənsɪz] [ɪk'striːm] [juːθ] [ɪz][ðə; ði]['riːz(ə)n]['gɪv(ə)n] .
In many instances extreme youth is the reason given .
在 许多 实例 极端 青年 是 这 原因 给定 .

在许多情况下，年龄过小是给出的理由。

[waɪl] [juːθ] [ɪz] ['meɪtɪŋ] [taɪm] , [ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsəʊ][ɪz][ðə; ði] [taɪm] [ɒv; əv][bæd]['dʒʌdʒmənt] .
While youth is mating time , it also is the time of bad judgment .
尽管 青年 是 交配 时间 , 它 还 是 这 时间 的 坏的 判断 .

虽然青春期是交配的季节，但也是判断力较差的时期。

Thousands112
Thousands112
Thousands112

千112

[ɒv; əv] [jʌŋ] ['piːp(ə)l] [hæv; həv] [meɪd] [ðɪs] ['dredf(ə)l] [mis'teik] ['sɪmpli] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] ['mærid] [tuː] [jʌŋ] .
of young people have made this dreadful mistake simply because they married too young .
的 年轻的 人们 有 制成 这 可怕 错误 简单地 因为 他们 已婚 也 年轻的 .

许多年轻人犯下这种可怕的错误，仅仅是因为他们结婚太早了。

[ɒn] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [hænd] , [juːθ] [ɪz] [nɒt] [ˌɔːltə'geðə(r)] [tuː; tə] [bleɪm] .
On the other hand , youth is not altogether to blame .
在 这 其他 手 ， 青年 是 不是 共 到 责备 .

另一方面，也不能完全责怪年轻人。

[wen] ['piːp(ə)l] , [jʌŋ] [ɔː(r)] [əʊld] , [ɑː(r); ə(r)] ['kɔːtɪŋ] ,
When people , young or old , are courting ,
什么时候 人们 ， 年轻的 或者 老的 ， 是 求爱 ，

当人们，无论老少，在恋爱时，

[iːtʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [en'devəz] [tuː; tə] [ə'pɪə(r)] [æt; ət] [hɪz; ɪz] [ɔː(r)] [hɜː(r); hə(r)] [best] [bɪ'fɔː(r)] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] .
each individual endeavors to appear at his or her best before the other .
每个 个人 努力 到 出现 在 他的 或者 她 最好的 前 这 其他 .

每个人都力求在对方面前展现自己最好的一面。

[wɪ'ðaʊt] ['biːɪŋ] ['æktʃuəli] [ə'weə(r)] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] ,
Without being actually aware of it ,
没有 存在 实际上 意识到的 的 它 ，

在不知不觉中，

['ʌndə(r)] [sʌtʃ] ['sɜːkəmstənsɪz] [bəʊθ] [mæn] [ænd; ənd] ['wʊmən] [ɑː(r); ə(r)] ['duːɪŋ] [ɔːl] [ðæt] [laɪz] [ɪn] [ðeə(r)] ['paʊə(r)] [tuː; tə] [dɪ'siːv] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] .
under such circumstances both man and woman are doing all that lies in their power to deceive one another .
在下面 这样的 情况 两个都 男人 和 女士 是 正在做 全部 那 谎言 在 他们的 力量 到 欺骗 一 其他 .

在这种情况下，男人和女人都会竭尽所能地欺骗对方。

[ɪf] ['piːp(ə)l] [wʊd] [duː; də] [ðeə(r)] ['kɔːtɪŋ] [ɪn] ['evrideɪ] [kləʊðz] ,
If people would do their courting in everyday clothes ,
如果 人们 会 做 他们的 求爱 在 每天 衣服 ，

如果人们穿着日常服装进行恋爱，

[ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði] [gɜːl] [wʊd] [gəʊ] [ə'baʊt] [hɜː(r); hə(r)] ['haʊswɜːk] [waɪl] [ðə; ði] [mæn] [lʊkt] [ɒn] ,
and if the girl would go about her housework while the man looked on ,
和 如果 这 女孩 会 去 关于 她 家务 尽管 这 男人 看起来 在 ，

如果女孩在男人的注视下做家务，

[ɔː(r)] ['betə(r)] [stɪl] , [ɪf] [hiː; hi] [helpt] [hɜː(r); hə(r)] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] [fɔː(r); fə(r)] [wʌn] [ɔː(r)] [tuː] [j'iəz] ,
or better still , if he helped her with it for one or two years ,
或者 更好的 仍然 ， 如果 他 帮助 她 和 它 为了 一 或者 二 年 ，

或者更好的是，如果他能帮她做这件事一两年的话。

[ðeɪ] [wʊd] [ʌn'daʊtɪdli] [bɪ'kʌm] ['betə(r)] [ə'kweɪntɪd] .
they would undoubtedly become better acquainted .
他们 会 无疑 变得 更好的 熟人 .

他们无疑会变得更加熟悉。

[bʌt; bət] , ['ɑːftə(r)] [ɔːl] , [ɪk'sept] , [pə'hæps] , [ɪn] [ʌn'juːʒuəl] [keɪsɪz] ,
But , after all , except , perhaps , in unusual cases ,
但 ， 后 全部 ， 除了 ， 也许 ， 在 异常 案例 ，

但归根结底，除了某些特殊情况之外，

[ðeə(r)][ɪz] ['æbsəluːtli] ['nʌθɪŋ] [baɪ] [wɪtʃ] ['piːp(ə)l] [nəʊ] [ðæt] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['gəʊɪŋ][tuː; tə][biː; bi]
there is absolutely nothing by which people know that they are going to be
那里 是 绝对地 没有什么 经过 哪个 人们 知道 那 他们 是 去 到 是
['prɒpəli] ['meɪtɪd] .
properly mated .
适当地 已交配 .

人们完全没有办法知道自己是否会遇到合适的伴侣。

[ɪf] [ə; eɪ][mæn] [wɪð] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] [ˌnjʊərəs'θiːniə] [breɪks] [daʊn] [ænd; ənd][ɪz][taɪd][tuː; tə][ə; eɪ]
If a man with a tendency to neurasthenia breaks down and is tied to a
如果 一个 男人 和 一个 趋势 到 神经衰弱 休息 向下 和 是 系 到 一个
['nægɪŋ] [waɪf] ,
nagging wife ,
唠叨 妻子 ,

如果一个有神经衰弱倾向的男人精神崩溃，又被一个唠叨的妻子缠身，

[ðæt] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ðə; ði][lɑːst] [strɔː] [ɪn][ðə; ði] [wei] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [rɪ'kʌvəri] . -
that is usually the last straw in the way of his recovery . 113
那 是 通常 这 最后的 稻草 在 这 方式 的 他的 恢复 . -

这通常是他康复路上的最后一根稻草。113

[ðɪs] [ɪz][dʒʌst][æz; əz] [truː] [ɒv; əv][ðə; ði]['wʊmən] [huː] [breɪks] [daʊn] [ænd; ənd][hæz; həz][ə; eɪ] ['nægɪŋ]
This is just as true of the woman who breaks down and has a nagging
这 是 只是 作为 真的 的 这 女士 WHO 休息 向下 和 有 一个 唠叨
['hʌzbənd] .
husband .
丈夫 .

这一点对于情绪崩溃、丈夫唠叨不休的女人来说也同样适用。

[ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] , [ai] [rɪ'gret] [tuː; tə] [seɪ] , [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [keɪsɪz] [ɔːl] ['əʊvə(r)][ðə; ði] ['kʌntri] .
There are , I regret to say , thousands of such cases all over the country .
那里 是 , 我 后悔 到 说 , 数千 的 这样的 案例 全部 超过 这 国家 .

遗憾的是，全国各地有成千上万起这样的案件。

[ɒn] [ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd][ai][hæv; həv][hæd; həd][ə; eɪ][mæn] [kʌm] [tuː; tə][ˌem 'iː][ænd; ənd] [seɪ] [ðæt] [hiː; hi]
On the other hand I have had a man come to me and say that he
在 这 其他 手 我 有 有 一个 男人 来 到 我 和 说 那 他
[wɒz; wəz] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə][duː; də] ['eniθɪŋ] [ɒn] [ɜːθ] [tuː; tə][eɪd][hɪz; ɪz][waɪf] ,
was willing to do anything on earth to aid his wife ,
曾是 愿意的 到 做 任何事物 在 地球 到 援助 他的 妻子 ,

另一方面，我曾遇到一位男士，他说他愿意做任何事来帮助他的妻子。

[bʌt; bət][hiː; hi][kʊd; kəd][nɒt] [get] [hɜː(r); hə(r)][tuː; tə]['daɪət][ɔː(r)]['iːv(ə)n][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['sɪəriəs]
but he could not get her to diet or even to make a serious
但 他 可以 不是 得到 她 到 饮食 或者 甚至 到 制作 一个 严肃的
[ə'tempt] [tuː; tə][get] [wel] .
attempt to get well .
试图 到 得到 出色地 .

但他无法让她节食，甚至无法让她认真尝试康复。

[ai][ˌeɪ 'em]['ɔːlweɪz] [trə'mendəsli] ['sɒri] [fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] [ə; eɪ][mæn][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi][hæz; həz][ə; eɪ]
I am always tremendously sorry for such a man because he has a
我 是 总是 非常 对不起 为了 这样的 一个 男人 因为 他 有 一个
['maɪti] ['hevi] ['bɜːd(ə)n][tuː; tə][beə(r)] .
mighty heavy burden to bear .
强大的 重的 负担 到 熊 .

我总是对这样的人深感同情，因为他肩负着极其沉重的负担。

[sʌtʃ] [ə; eɪ] [waɪf] [ʃʊd; ʃəd] [traɪ] [tuː; tə] [get] [wel] [æz; əz] [mʌtʃ] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [mænz] [seɪk] [æz; əz]
Such a wife should try to get well as much for the man's sake as
这样的 一个 妻子 应该 尝试 到 得到 出色地 作为 很多 为了 这 男人的 清酒 作为
[fɔː(r); fə(r)] [hɜː(r); hə(r)] [əʊn] .
for her own .
为了 她 自己的 .

这样的妻子应该努力康复，既是为了丈夫，也是为了自己。

[ʃiː; ʃi] [ʃʊd; ʃəd] [ˌʌndə'stænd] [ðæt] [ʃiː; ʃi] [ɪz] ['niːdləsli] ['tɔːtʃərɪŋ] [ðə; ði] [wʌn] [best] [frend] [ʃiː; ʃi] [hæz; həz] [ɒn] [ɜːθ] .
She should understand that she is needlessly torturing the one best friend she has on earth .
她 应该 理解 那 她 是 不必要的 酷刑 这 一 最好的 朋友 她 有 在 地球 .

她应该明白，她这样做毫无必要地折磨着她在这个世界上唯一的好朋友。

[ə; eɪ] ['wʊmən] [ɒv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] [ʃʊd; ʃəd] [rɪ'membə(r)] [ðæt] , [nəʊ] ['mætə(r)] [haʊ] [mʌtʃ] [ʃiː; ʃi] [meɪ] ['sʌfə(r)] ,
A woman of this kind should remember that , no matter how much she may suffer ,
一个 女士 的 这 种类 应该 记住 那 , 不 事情 如何 很多 她 可能 遭受 ,

这样的女人应该记住，无论她遭受多少痛苦，

[ʃiː; ʃi] [ɪz] ['həʊpləsli] ['selfɪʃ] [ɪf] [ʃiː; ʃi] [wɪl] [nɒt] [duː; də] [ɔːl] [ɪn] [hɜː(r); hə(r)] ['paʊə(r)] [tuː; tə] ['daɪət] [ænd; ənd]
she is hopelessly selfish if she will not do all in her power to diet and
她 是 绝望地 自私 如果 她 将要 不是 做 全部 在 她 力量 到 饮食 和
[tuː; tə] [ə'beɪ] ['ʌðə(r)] ['nesəsəri] [ruːlz] [ðæt] [wɪl] [ɪ'neɪb(ə)l] [hɜː(r); hə(r)] [tuː; tə] [get] [rɪd] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mælədi] .
to obey other necessary rules that will enable her to get rid of the malady :
到 服从 其他 必要的 规则 那 将要 使能够 她 到 得到 摆脱 的 这 弊病 :

如果她不尽一切努力节食并遵守其他必要的规则来摆脱这种疾病，那她就是无可救药的自私。

['sʌmtaɪmz] [wen] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [pʊts] [ðɪs] [bɪ'fɔː(r)] [hɜː(r); hə(r)] ['kaɪndli] but114
Sometimes when a physician puts this before her kindly but114
有时 什么时候 一个 医生 放置 这 前 她 亲切地 but114

有时当医生把这件事摆在她面前时，她很和蔼，但是114

['fɜːmli] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'zʌlts] [ɪn] [hɜː(r); hə(r)] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] [bɪ'gɪnɪŋ] [ænd; ənd] [baɪ] [ænd; ənd] [baɪ] ['getɪŋ] [wel] .
firmly it results in her making a beginning and by and by getting well :
牢牢 它 结果 在 她 制作 一个 开始 和 经过 和 经过 获得 出色地 .

坚定地，这促使她开始康复，并逐渐好转。

[ai] [hæv; həv] [siːn] [ðɪs] ['hæpən] ['meni] [taɪmz] .
I have seen this happen many times .
我 有 已见 这 发生 许多 时代 .

我见过这种情况很多次了。

[ænd; ənd] [ai] [wɪʃ] [tuː; tə] [seɪ] [raɪt] [hɪə(r)] [ðæt] [waɪl] [ai] [bɪ'liːv] [ai] [wɒz; wəz] [bɔːn] [wɪð] [sʌm; səm]
And I wish to say right here that while I believe I was born with some
和 我 希望 到 说 正确的 这里 那 尽管 我 相信 我 曾是 出生 和 一些
['nætʃ(ə)rəl] [tækt] ,
natural tact ,
自然的 策略 ,

我想在此声明，虽然我相信我天生具有一定的圆滑处事能力，

[jet] [ɪf] [ai][hæd; həd][nɒt] [gɒn] [θruː] [ɔːl] [ðɪs] ['hɒrəb(ə)l] ['sʌfərɪŋ] [maɪ'self][ai][ʃʊd; ʃəd][nɒt] , [ai]
yet if I had not gone through all this horrible suffering myself I should not , I
然而 如果 我 有 不是 已消失 通过 全部 这 可怕 痛苦 我 我 应该 不是 , 我
[nəʊ] ,
know ,
知道 ,

但是，如果我没有亲身经历过这一切可怕的苦难，我就不会明白，我知道。

[biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [seɪ] [ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [wʊd] [ɪn'djuːs] [ðiːz] ['piːp(ə)l][tuː; tə][duː; də] [ðæt] [wɪtʃ]
be able to say the things that would induce these people to do that which
是 有能力的 到 说 这 事物 那 会 诱导 这些 人们 到 做 那 哪个
[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðeə(r)]['djuːti][tuː; tə][duː; də] .
it is their duty to do .
它 是 他们的 责任 到 做 .

能够说出促使这些人去做他们应该做的事情的话。

[ænd; ənd][hɪə(r)][ɪz][wʌn][bɪg] ['dɪfɪkəlti] [ai][hæv; həv]['ɔːlweɪz][hæd; həd][tuː; tə] [kən'tend] [wɪð] .
And here is one big difficulty I have always had to contend with .
和 这里 是 一 大的 困难 我 有 总是 有 到 抗衡 和 .

而这正是我一直以来不得不面对的一个大难题。

[sʌm; səm][ɒv; əv] [ðiːz] ['piːp(ə)l][hæv; həv][traɪd][səʊ] ['meni] [səʊ] - [kɔːld] ['nɒns(ə)ns] [kj'ɔːz] — ['iːtɪŋ]
Some of these people have tried so many so - called nonsense cures — eating
一些 的 这些 人们 有 尝试 所以 许多 所以 - 称为 废话 治愈 — 吃
['bʌtəmɪlk] ['tæblɪts] ,
buttermilk tablets ,
酪乳 片剂 ,

这些人中有些尝试过很多所谓的无稽之谈——比如吃酪乳片，

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] — [ænd; ənd][hæv; həv][hæd; həd][nəʊ] ['benɪfɪt] [frɒm; frəm][ðem; ðəm] ,
for instance — and have had no benefit from them ,
为了 实例 — 和 有 有 不 益处 从 他们 ,

例如——但并未从中受益，

[ðæt] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ʌn'wɪlɪŋ] [tuː; tə][traɪ][ðə; ði][wʌn][ænd; ənd]['əʊnli] [θɪŋ] [ðæt] [wɪl] [kjʊə(r)][ðem; ðəm]
that they are unwilling to try the one and only thing that will cure them
那 他们 是 不情愿 到 尝试 这 一 和 仅有的 事物 那 将要 治愈 他们
— [ðə; ði] [θɪŋ] [ðæt] [wɪl] [kjʊə(r)][ðem; ðəm][æz; əz][ʃʊə(r)][æz; əz][ðə; ði][sʌn] [ʃaɪnz] .
— the thing that will cure them as sure as the sun shines .
— 这 事物 那 将要 治愈 他们 作为 当然 作为 这 太阳 闪耀 .

他们不愿意尝试唯一能治愈他们的方法——那种能像太阳照耀一样确定能治愈他们的方法。

[ai]['wʌndə(r)] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [sɪns] [ðə; ði][taɪm][ɒv; əv] [kraɪst] ['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)]['ɔːlweɪz] ['lʊkɪŋ]
I wonder why it is that since the time of Christ people are always looking
我 想知道 为什么 它 是 那 自从 这 时间 的 基督 人们 是 总是 寻找
[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][sen'seɪʃən(ə)l][ɔː(r)] [mɪ'rækjələs] [kjʊə(r)] .
for a sensational or miraculous cure .
为了 一个 轰动一时 或者 神奇 治愈 .

我很好奇，为什么自基督时代以来，人们总是寻求轰动一时或奇迹般的疗法。

['aʊə(r)][laɪf][ænd; ənd] ['evriθɪŋ] [pɜː'teɪnɪŋ] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['mɪrək(ə)l] [ɪ'nʌf] ,
Our life and everything pertaining to it is miracle enough ,
我们的 生活 和 一切 相关的 到 它 是 奇迹 足够的 ,

我们的生命以及与之相关的一切本身就是奇迹。

[ɪf] [wiː; wi]['əʊnli][hæd; həd][ðə; ði] [sens] [tuː; tə] [siː] [ˌaɪ 'tiː] . -
if we only had the sense to see it . 115
如果 我们 仅有的 有 这 感觉 到 看 它 . -

如果我们有足够的智慧去看到它就好了。115

[ðə; ði] ['wʊmən] [ɔː(r)] [ðə; ði] [mæn] [wɪð] " [nɜːvz] " [ɪz] [nɒt] ['gəʊɪŋ] [tuː; tə] [get] [wel] ['iːtɪŋ] ['bʌtəmɪlk]
The woman or the man with " nerves " is not going to get well eating buttermilk
这 女士 或者 这 男人 和 " 神经 " 是 不是 去 到 得到 出色地 吃 酪乳
['tæblɪts] [ɔː(r)] ['teɪkɪŋ] ['peɪt(ə)nt; 'pæt(ə)nt] [dəup] [waɪl] ['laɪɪŋ] [ɒn] [ə; eɪ] [kaʊtʃ] [ænd; ənd] [ʃʌt] [ɪn] [ə; eɪ]
tablets or taking patent dope while lying on a couch and shut in a
片剂 或者 采取 专利 太棒了 尽管 说谎 在 一个 长椅 和 关闭 在 一个
[haʊs] .
house .
房子 .

患有"神经质"的男女，躺在沙发上把自己关在房子里，吃酪乳片或服用专利药物是不会好转的。

[juː; jʊ] [mʌst; məst] [bɪ'stɜː(r)] [jɔː'self] .
You must bestir yourself .
你 必须 振作 你自己 .

你必须振作起来。

[juː; jʊ] [mʌst; məst] [get] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] , [ænd; ənd] [ə'bʌv] [ɔːl] , [juː; jʊ] [mʌst; məst] [iːt] [raɪt] .
You must get out of doors , and above all , you must eat right .
你 必须 得到 出去 的 门 , 和 多于 全部 , 你 必须 吃 正确的 .

你必须到户外活动，最重要的是，你必须吃得健康。

[tə'deɪ] [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [ɑː(r); ə(r)] ['læŋgwɪʃɪŋ] [ɪn] ['hɑːspɪtlz] [ænd; ənd] [ˌsæni'tɛəriəm] ,
Today thousands of these people are languishing in hospitals and sanitariums ,
今天 数千 的 这些 人们 是 萎靡不振 在 医院 和 疗养院 ,

如今，成千上万的这类患者正在医院和疗养院中饱受折磨。

[ænd; ənd] [məʊst] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [wɪl] [kʌm] [aʊt] ['əʊnli] [tuː; tə] [gəʊ] [bæk] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] .
and most of them will come out only to go back again and again .
和 最多 的 他们 将要 来 出去 仅有的 到 去 后退 再次 和 再次 .

他们中的大多数人出来一次，只是为了再次回去一次。

[ðə; ði] [ˌɪnstɪ'tjuːʃənl] ['triːtmənt] [ɪz] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kjʊə(r)] ,
The institutional treatment is good for the beginning of the cure ,
这 机构 治疗 是 好的 为了 这 开始 的 这 治愈 ,

机构治疗对康复初期是有益的。

[bʌt; bət] [ɪf] [æn; ən] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [wɪð] " [nɜːvz] " [ɪz] ['gəʊɪŋ] [tuː; tə] [get] [wel] [ænd; ənd] [steɪ] [wel] [hiː; hi]
but if an individual with " nerves " is going to get well and stay well he
但 如果 一个 个人 和 " 神经 " 是 去 到 得到 出色地 和 停留 出色地 他
[mʌst; məst] [tʃeɪndʒ] [hɪz; ɪz] ['laɪflɒŋ] ['hæbɪts] .
must change his lifelong habits .
必须 改变 他的 终身 习惯 .

但是，如果一个患有"神经质"的人想要康复并保持健康，他就必须改变他终生的习惯。

[ænd; ənd] [ai] [wɒnt] [tuː; tə] [seɪ] [ə'gen] , [ðæt] ['eni] ['pɜːs(ə)n] , [mæn] [ɔː(r)] ['wʊmən] ,
And I want to say again , that any person , man or woman ,
和 我 想 到 说 再次 , 那 任何 人 , 男人 或者 女士 ,

我还要再次强调，任何人，无论男女，

[ɪn] [ðə; ði] [mɪdst] [ɒv; əv] [dɪ'presɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [kæn; kən] ['traɪʌmf] ['əʊvə(r)] [ðem; ðəm] [ɪf] [hiː; hi] [wɪl] [iːt]
in the midst of depressing conditions can triumph over them if he will eat
在 这 中间 的 沉闷 状况 能 胜利 超过 他们 如果 他 将要 吃
[æz; əz] [hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] [ænd; ənd] [lɪv; laɪv] [æz; əz] [hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] .
as he should and live as he should .
作为 他 应该 和 居住 作为 他 应该 .

即使在令人沮丧的环境中，只要他饮食健康、生活方式健康，就能战胜困境。

[ðeə(r)] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['hjuːmən] [səʊl] , [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [pjʊə(r)] [ænd; ənd] [faɪn] ,
There is something about the human soul , if it is pure and fine ,
那里 是 某物 关于 这 人类 灵魂 , 如果 它 是 纯的 和 美好的 ,

如果人的灵魂纯洁美好，那么它就具有某种特质。

[ænd; ənd] [ɪf] ['prɒpə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [ɪz]['gɪv(ə)n][tuː; tə] [raɪt] ['lɪvɪŋ] ,
and if proper attention is given to right living ,
和 如果 恰当的 注意力 是 给定 到 正确的 活的 ,

如果人们能够适当地注重正确的生活方式，

[ðæt] [wɪl] [ɪ'neɪb(ə)l][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][tuː; tə] [miːt] [greɪt] ['sɒrəʊ] [ænd; ənd] ['traɪʌmf] ['əʊvə(r)][ˌaɪ 'tiː] .
that will enable a person to meet great sorrow and triumph over it .
那 将要 使能够 一个 人 到 见面 伟大的 悲哀 和 胜利 超过 它 .

这将使人能够面对巨大的悲伤并战胜它。

[ɪn][fækt] , no116
In fact , no116
在 事实 , no116

事实上，第116号

[ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['sɒrəʊ] [kæn; kən] [dɪ'fiːt] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [huː] [kiːps] [hɪz; ɪz] [hɑːt] [ænd; ənd] ['bɒdi] [raɪt] .
amount of sorrow can defeat a person who keeps his heart and body right .
数量 的 悲哀 能 击败 一个 人 WHO 保持 他的 心 和 身体 正确的 .

即使身心健康，过度的悲伤也能击垮一个人。

[ænd; ənd][ai] [wʊd] [hæv; həv][juː; jʊ][ɔːl] ['riːəlaɪz] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [fɑː(r)][mɔː(r)][tuː; tə][ˌjuː 'es]
And I would have you all realize that there is something far more to us
和 我 会 有 你 全部 意识到 那 那里 是 某物 远的 更多的 到 我们
[ðæn; ðən][mɪə(r)] [bəʊnz] [ænd; ənd] [veɪns] [ænd; ənd] [nɜːvz] .
than mere bones and veins and nerves .
比 仅仅 骨头 和 静脉 和 神经 .

我希望你们都能明白，我们身体的构成远不止骨骼、血管和神经。

[ai] [nəʊ] [ðə; ði]['terəb(ə)l] ['tendənsi] [ɒv; əv][ðə; ði][wʌn] [wɪð] " [nɜːvz] " [tuː; tə] [get] ['æŋgri] .
I know the terrible tendency of the one with " nerves " to get angry .
我 知道 这 糟糕的 趋势 的 这 一 和 " 神经 " 到 得到 生气的 .

我知道那些“神经质”的人很容易生气。

[bʌt; bət] [leɪ] [fɑːst][həʊld][ɒv; əv] [jɔː'self] .
But lay fast hold of yourself .
但 躺 快速地 抓住 的 你自己 .

但你要牢牢控制住自己。

[faɪt] ['æŋgə(r)][æz; əz][juː; jʊ] [wʊd] ['pɔɪz(ə)n] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɪn] [ri'æləti] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɔɪz(ə)n][tuː; tə][jɔː(r); jə(r)]
Fight anger as you would poison , because in reality it is poison to your
斗争 愤怒 作为 你 会 毒 , 因为 在 现实 它 是 毒 到 你的
[nɜːvz] .
nerves .
神经 .

像对待毒药一样对抗愤怒，因为愤怒实际上会毒害你的神经。

['æŋgə(r)] [wɪl] [hɜːt] [juː; jʊ] ; [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [hɜːt] ['enibɒdi] .
Anger will hurt you ; it will hurt anybody .
愤怒 将要 伤害 你 ; 它 将要 伤害 任何人 .

愤怒会伤害你，也会伤害任何人。

[bʌt; bət][nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [hɑːd] [juː; jʊ][faɪnd][ˌaɪ 'tiː][æt; ət][fɜːst] , [get] [kən'trəʊl][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]['tempə(r)] .
But no matter how hard you find it at first , get control of your temper .
但 不 事情 如何 难的 你 寻找 它 在 第一的 , 得到 控制 的 你的 脾气 .

但无论你一开始觉得多么困难，都要控制好自己的脾气。

[ɪf] [juː; jʊ] [sək'siːd] [ɪn] ['duːɪŋ] [ðɪs] [ɪn][ə; eɪ][jɪə(r)][juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [wʌn] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst]
If you succeed in doing this in a year you will have won one of the greatest
如果 你 成功 在 正在做 这 在 一个 年 你 将要 有 韩元 一 的 这 最
['vɪktəriz] [mæn][kæn; kən][wɪn][ɪn] [ðɪs] [wɜːld] .
victories man can win in this world .
胜利 男人 能 赢 在 这 世界 .

如果你能在一年内成功做到这一点，你将赢得人类在这个世界上所能赢得的最伟大的胜利之一。

[ai] [wʊd] ['rɑːðə(r)] [miːt] [ə; eɪ][səʊ] - [kɔːld] [pleɪn][mæn] [huː] [hæz; həz] ['pɜːfɪkt] [kən'trəʊl]['əʊvə(r)][hɪz; ɪz]
I would rather meet a so - called plain man who has perfect control over his
我 会 相当 见面 一个 所以 - 称为 清楚的 男人 WHO 有 完美的 控制 超过 他的
['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd]['ment(ə)l]['fæk(ə)ltɪz] ,
physical and mental faculties ,
身体的 和 精神的 学院 ,

我宁愿结识一个外表平凡但能完美掌控自己身心机能的人。

[ænd; ənd][sɪt][ænd; ənd] [tɔːk] ['kwaɪətli] [wɪð] [hɪm] ,
and sit and talk quietly with him ,
和 坐 和 讲话 悄悄 和 他 ,

然后坐下来，和他安静地交谈。

[ðæn; ðən][tuː; tə] [miːt] [ðə; ði] [praɪm] ['mɪnɪstə(r)][ɒv; əv] ['ɪŋglənd] [ɔː(r)][ðə; ði] ['prezɪdənt] [ɒv; əv][ðə; ði]
than to meet the Prime Minister of England or the President of the
比 到 见面 这 主要的 部长 的 英格兰 或者 这 总统 的 这
[ju'naɪtɪd] [steɪts] [ɪf] ['aɪðə(r)] [lækt] [ðɪs] [kən'trəʊl] .
United States if either lacked this control .
团结的 各州 如果 任何一个 缺乏 这 控制 .

如果英国首相或美国总统缺乏这种控制力，那么与其会见他们，不如直接与他们会面。

[fɔː(r); fə(r)][ai] [seɪ] [tuː; tə][juː; jʊ] [ðæt] [nəʊ]['mætə(r)] [wɒt] ['ʌðə(r)z] [meɪ] [seɪ] ,
For I say to you that no matter what others may say ,
为了 我 说 到 你 那 不 事情 什么 其他的 可能 说 ,

因为我告诉你们，无论别人怎么说，

the117
the117
the117

[truː] ['meʒə(r)] [ɒv; əv] [sək'ses] [dʌz] [nɒt] [rest] [ɪn][ðə; ði] [pə'zɪʃ(ə)n] [juː; jʊ]['ɒkjupaɪ][bʌt; bət][ɪn][jɔː(r); jə(r)]
true measure of success does not rest in the position you occupy but in your
真的 措施 的 成功 做 不是 休息 在 这 位置 你 占据 但 在 你的
['hævɪŋ] [kəm'pliːt] [kən'trəʊl][ɒv; əv] [jɔː'self] .
having complete control of yourself .
拥有 完全的 控制 的 你自己 .

衡量成功的真正标准不在于你所处的地位，而在于你是否完全掌控自己。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][geɪn] [ðɪs] [kən'trəʊl][ˌaɪ 'tiː] [miːnz] [ðæt] [iːtʃ] [deɪ] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [kən'frʌntɪd]
If you are to gain this control it means that each day you are confronted
如果 你 是 到 获得 这 控制 它 方法 那 每个 天 你 是 面对
[baɪ][ə; eɪ] ['maɪti] [bɪg][tɑːsk] ,
by a mighty big task ,
经过 一个 强大的 大的 任务 ,

如果你想获得这种掌控权，那就意味着你每天都将面临一项艰巨的任务。

[bʌt; bət] [ɪf] ['faɪnəli] [sək'sesf(ə)l] ,
but if finally successful ,
但 如果 最后 成功的 ,

但如果最终成功，

[juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [ə'kʌmplɪʃt] [ðə; ði] ['greɪtɪst] [θɪŋ] [ə; eɪ][mæn][kæn; kən][duː; də][ɪn] [ðɪs] [laɪf] .
you will have accomplished the greatest thing a man can do in this life .
你 将要 有 完成 这 最 事物 一个 男人 能 做 在 这 生活 .

你将会完成一个人一生中能做的最伟大的事情。

[naʊ] , [hɪə(r)][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ][tuː; tə] [teɪk] [həʊld][ɒv; əv] ,
Now , here is something for you to take hold of ,
现在 , 这里 是 某物 为了 你 到 拿 抓住 的 ,

现在，这里有一样东西要你好好看看。

[juː; jʊ] [huː] [ɔːl] [ðiːz] [j'iəz] [hæv; həv] [bɪ'liːvd] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)][laɪf][æm'bɪʃ(ə)n][hæz; həz] [biːn]
you who all these years have believed that your life ambition has been
你 WHO 全部 这些 年 有 相信 那 你的 生活 志向 有 到过
['θwɔːtɪd] .
thwarted .
受挫 .

多年来，你一直认为自己的人生抱负已经受挫。

[bʌt; bət][jɔː(r); jə(r)][æm'bɪʃ(ə)n] , [let][ˌem 'iː] [tel] [juː; jʊ] , [hæz; həz][nɒt] [biːn] ['θwɔːtɪd] .
But your ambition , let me tell you , has not been thwarted .
但 你的 志向 , 让 我 告诉 你 , 有 不是 到过 受挫 .

但我可以告诉你，你的雄心壮志并没有受挫。

[pə'hæps] [juː; jʊ][hæv; həv][nɒt] [dʌn] [dʒʌst] [wɒt] [juː; jʊ] ['wɒntɪd] [tuː; tə][duː; də] .
Perhaps you have not done just what you wanted to do .
也许 你 有 不是 完毕 只是 什么 你 通缉 到 做 .

或许你还没有完全做成你想做的事。

[bʌt; bət] [ɪts] [kwaɪt]['pɒsəb(ə)l] [ðæt] [juː; jʊ][hæd; həd][nəʊ] ['bɪznəs] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][duː; də] [ðæt] ['speʃ(ə)l]
But it's quite possible that you had no business trying to do that special
但 它是 相当 可能的 那 你 有 不 商业 尝试 到 做 那 特别的
[θɪŋ] ['eniweɪ] .
thing anyway .
事物 反正 .

但很有可能你本来就不应该去做那件特别的事。

[məʊst][ɒv; əv][ˌjuː 'es] , [ai][faɪnd] , [kæn; kən][biː; bi] ['greɪtli] [mɪ'steɪkən] [ə'baʊt] [wɒt] [wiː; wi] [θɪŋk] [wiː; wi]
Most of us , I find , can be greatly mistaken about what we think we
最多 的 我们 , 我 寻找 , 能 是 非常 错误 关于 什么 我们 思考 我们
[wɒnt] [tuː; tə][duː; də] .
want to do .
想 到 做 .

我发现，我们大多数人对于自己想做什么都可能存在很大的误解。

[æt; ət] ['eni] [reɪt] , [wiː; wi][kæn; kən]['nevə(r)][biː; bi] ['hæpi] [ən'les] [wiː; wi] [geɪn] [ɪn'taɪə(r)][kən'trəʊl][ɒv; əv]
At any rate , we can never be happy unless we gain entire control of
在 任何 速度 , 我们 能 绝不 是 快乐的 除非 我们 获得 全部的 控制 的
[ɑː'selvz] .
ourselves .
我们自己 .

总之，除非我们完全掌控自己，否则我们永远不会快乐。

[ðɪs] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [ə'flɪktɪd] [wɪð] " [nɜːvz] " [məʊst] ['sɜːt(ə)nli] [kæn; kən][duː; də] , -
This is something the person afflicted with " nerves " most certainly can do , 118
这 是 某物 这 人 受苦的 和 " 神经 " 最多 当然 能 做 , -

这是患有“神经症”的人肯定能做到的事，118

[ænd; ənd][hiː; hi][kæn; kən][juːz] [ðɪs] ['terəb(ə)l] " [θɪŋ] " [æz; əz][ai][maɪ'self][ænd; ənd] [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv]
and he can use this terrible " thing " as I myself and thousands of
和 他 能 使用 这 糟糕的 " 事物 " 作为 我 我 和 数千 的
['ʌðə(r)z][hæv; həv] [juːst] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ə; eɪ]['lædə(r)][tuː; tə][klaɪm][tuː; tə][ðə; ði] ['sʌnlɪt] [piːks] [weə(r)] ['wʌri]
others have used it as a ladder to climb to the sunlit peaks where worry
其他的 有 用过的 它 作为 一个 梯子 到 爬 到 这 阳光照射 高峰 在哪里 担心
[ænd; ənd] [klaʊdz] [ænd; ənd] [stɔːrmz] ['kænɒt] ['trʌb(ə)l] .
and clouds and storms cannot trouble .
和 云 和 暴风雨 不能 麻烦 .

他可以利用这个可怕的“东西”，就像我和成千上万的人利用它作为梯子，攀登到阳光普照的山峰，在那里，忧虑、乌云和风暴都无法打扰他。

[ænd; ənd] , ['ɑːftə(r)][ɔːl] , [nəʊ]['mætə(r)] [huː] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] , [nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [pɔː(r); pʊə(r)][ɔː(r)] [haʊ]
And , after all , no matter who we are , no matter how poor or how
和 , 后 全部 , 不 事情 WHO 我们 是 , 不 事情 如何 贫穷的 或者 如何
[rɪtʃ] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ,
rich we are ,
富有的 我们 是 ,

毕竟，无论我们是谁，无论我们多么贫穷或多么富有，

[ænd; ənd][nəʊ]['mætə(r)] [weə(r)] [wiː; wi][lɪv; laɪv] , [laɪf][həʊldz][ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] ['dʒen(ə)rəl] [ˌpɒsə'bilitiz]
and no matter where we live , life holds about the same general possibilities
和 不 事情 在哪里 我们 居住 , 生活 持有 关于 这 相同的 一般的 可能性
[fɔː(r); fə(r)][ɔːl][ɒv; əv][ˌjuː 'es] .
for all of us .
为了 全部 的 我们 .

无论我们生活在哪里，生活对我们所有人来说都蕴含着大致相同的可能性。

[ai] [miːn] [baɪ] [ðɪs] [ðæt] [laɪf] [ə'fɔːdz] [tuː; tə][ɔːl][ðə; ði] [seɪm] [ˌɒpə'tjuːnətiz] [fɔː(r); fə(r)]['riːəl] ['hæpinəs] .
I mean by this that life affords to all the same opportunities for real happiness .
我 意思是 经过 这 那 生活 提供 到 全部 这 相同的 机会 为了 真实的 幸福 .

我的意思是，生活为每个人都提供了获得真正幸福的同等机会。

[ai] [nəʊ] ['veri] [wel] [ðæt] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [ðəʊz] [huː] [wɪl] [biː; bi][kwaɪt] [ʌn'wɪlɪŋ] [tuː; tə][grɑːnt] [ðɪs] ,
I know very well that there are those who will be quite unwilling to grant this ,
我 知道 非常 出色地 那 那里 是 那些 WHO 将要 是 相当 不情愿 到 授予 这 ,

我非常清楚，有些人绝对不愿意同意这一点。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][æz; əz] [truː] [æz; əz][ðə; ði][laɪf][wiː; wi][lɪv; laɪv] .
but it is as true as the life we live .
但 它 是 作为 真的 作为 这 生活 我们 居住 .

但这和我们所过的生活一样真实。

['meni] ['piːp(ə)l][ɪn] [ðɪs] [əʊld] [wɜːld] [stɪl] [həʊld][ðə; ði]['nəʊʃ(ə)n] [ðæt] [ðəʊz] [huː] [rəʊl][ɪn] [welθ]
Many people in this old world still hold the notion that those who roll in wealth
许多 人们 在 这 老的 世界 仍然 抓住 这 概念 那 那些 WHO 卷 在 财富
[ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['hæpi] [wʌnz] .
are the happy ones .
是 这 快乐的 一个 .

在这个古老的世界里，许多人仍然抱有这样的观念：那些拥有巨额财富的人才是幸福的。

[bʌt; bət][ai] [seɪ] [tuː; tə][juː; jʊ] [ðɪs] ['nəʊʃ(ə)n][ɪz][ɔːl] [rɒŋ] ,
But I say to you this notion is all wrong ,
但 我 说 到 你 这 概念 是 全部 错误的 ,

但我告诉你，这种想法完全错误。

[ænd; ənd][frɒm; frəm] ['nɒlɪdʒ] [ɡeɪnd] [θruː] [ɪk'spɪəriəns] [ai] [nəʊ] [ðæt] [ɪn][ðeə(r)] [hɑːts] ['meni]
and from knowledge gained through experience I know that in their hearts many
和 从 知识 获得 通过 经验 我 知道 那 在 他们的 心 许多
[ɒv; əv] [ðiːz] ['welθi] ['piːp(ə)l] [ɑː(r); ə(r)] [dɪs'sætɪsfaɪd] [ænd; ənd] [nɒt] [wʌn] [wɪt] ['hæpɪə] [ðæn; ðən] [juː; jʊ]
of these wealthy people are dissatisfied and not one whit happier than you
的 这些 富裕 人们 是 不满 和 不是 一 白色 更快乐 比 你
[ɑː(r); ə(r)] .
are .
是 .

根据我的经验，我知道很多富人在内心深处并不满足，他们的幸福程度丝毫不亚于你。

[ðə; ði][məʊst] ['restləs] ['piːp(ə)l] , [ðə; ði][məʊst] [ʌn'hæpi] ['piːp(ə)l] , [ænd; ənd] the119
The most restless people , the most unhappy people , and the119
这 最多 不安 人们 , 这 最多 不开心 人们 , 和 the119

最躁动不安的人，最不快乐的人，以及119

[məʊst] ['θʌrəli] [dɪs'sætɪsfaɪd] ['piːp(ə)l] [ðæt] [ai][hæv; həv]['evə(r)] [met] [hæv; həv] [biːn] ['piːp(ə)l] [huː]
most thoroughly dissatisfied people that I have ever met have been people who
最多 彻底 不满 人们 那 我 有 曾经 遇见 有 到过 人们 WHO
[hæd; həd] ['evriθɪŋ] [ðæt] ['rɪtʃɪz] [kʊd; kəd] [ɡɪv] [ðem; ðəm] .
had everything that riches could give them .
有 一切 那 财富 可以 给 他们 .

我所见过的最不满足的人，往往是那些拥有财富所能给予的一切的人。

['ændruː] ['kɑːnəɡi] [sed] [hiː; hi][hæd; həd] ['nəʊtɪst] [ðæt] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ][mæn][hæd; həd] [ə'kjuːmjəleɪtɪd] [ə; eɪ]
Andrew Carnegie said he had noticed that after a man had accumulated a
安德鲁 卡内基 说 他 有 注意到 那 后 一个 男人 有 积累 一个
['mɪljən] [d'ɒləz] [smaɪlz] [wɜː(r); wə(r)] ['seldəm] [siːn] [ɒn][hɪz; ɪz] [feɪs] .
million dollars smiles were seldom seen on his face .
百万 美元 微笑 是 很少 已见 在 他的 脸 .

安德鲁·卡内基说，他注意到，当一个人积累了一百万美元之后，他的脸上就很少再露出笑容了。

[ai] ['kænɒt] [ˌʌndə'stænd] [waɪ] ['piːp(ə)l] [ɪn'sɪst][ɒn]['ɡəʊɪŋ] [θruː] [laɪf] ['meɪkɪŋ] [ðəm'selvz] [ænd; ənd][ɔːl]
I cannot understand why people insist on going through life making themselves and all
我 不能 理解 为什么 人们 坚持 在 去 通过 生活 制作 他们自己 和 全部
[ðəʊz] [ðeɪ] ['riːəli] [lʌv] ['mɪzrəbl] [dʒʌst][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [duː; də][nɒt] ['hæpən] [tuː; tə][hæv; həv]
those they really love miserable just because they do not happen to have
那些 他们 真的 爱 悲惨的 只是 因为 他们 做 不是 发生 到 有
['rɪtʃɪz] .
riches .
财富 .

我无法理解为什么有些人仅仅因为自己没有财富，就执意让自己和所有自己真正爱的人都痛苦不堪。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [ɡreɪt] ['meni] [haɪ] - [strʌŋ] ['sensətɪv] [men][ɑː(r); ə(r)] ['ʌtəli] [kɑːst] [daʊn] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz]
And a great many high - strung sensitive men are utterly cast down because
和 一个 伟大的 许多 高的 - 串 敏感的 男人 是 完全地 投掷 向下 因为
[ðeɪ] [hæv; həv] [feɪld] [tuː; tə][ə'kwaɪə(r)] [welθ] [baɪ][ðə; ði][taɪm] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['fɔːti] - [faɪv][ɔː(r)] ['fɪfti]
they have failed to acquire wealth by the time they are forty - five or fifty
他们 有 失败的 到 获得 财富 经过 这 时间 他们 是 四十 - 五 或者 五十
[j'iəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] .
years of age .
年 的 年龄 .

许多神经质、敏感的男人到了四十五岁或五十岁还没能积累财富，就感到非常沮丧。

[ai] [wɪʃ] [ai][kʊd; kəd] [meɪk] [ɔːl] [sʌtʃ] [pɔː(r); pʊə(r)] ,
I wish I could make all such poor ,
我 希望 我 可以 制作 全部 这样的 贫穷的 ,

我真希望我能让所有这些穷人都……

[ə'flɪktɪd] ['piːp(ə)l] [siː] [wɒt] [gəʊz] [tuː; tə] [meɪk] [ʌp] ['hæpinəs] [ænd; ənd] [lɜːn] [ðə; ði] ['əʊnli] [wei] [tuː; tə]
afflicted people see what goes to make up happiness and learn the only way to
受苦的 人们 看 什么 去 到 制作 向上 幸福 和 学习 这 仅有的 方式 到
[biː; bi] ['hæpi] .
be happy .
是 快乐的 .

受苦的人看到了构成幸福的要素，并学会了获得幸福的唯一途径。

[ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [get] [wel] [ðə; ði] [θɪŋ] [wiː; wi] [hæv; həv] [tuː; tə] [duː; də] [ɪz] [tuː; tə] ['fɒləʊ] ['neɪtʃərz]
In order to get well the thing we have to do is to follow nature's
在 命令 到 得到 出色地 这 事物 我们 有 到 做 是 到 跟随 自然的
['sɪmp(ə)l] [ruːlz] — [ruːlz] ['aʊə(r)] [kri'eɪtə(r)] [geɪv] [tuː; tə] [ˌjuː 'es] .
simple rules — rules our Creator gave to us .
简单的 规则 — 规则 我们的 创作者 给予 到 我们 .

为了康复，我们必须做的就是遵循自然界的简单规则——也就是造物主赐予我们的规则。

We120
We120
We120

我们120

[mʌst; məst] [get] [kən'trəʊl] [nɒt] ['əʊnli] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] ['æpitait] [bʌt; bət] [ɒv; əv] [ɔːl] [sʌtʃ] ['pæʃ(ə)nz] [æz; əz]
must get control not only of our appetites but of all such passions as
必须 得到 控制 不是 仅有的 的 我们的 食欲 但 的 全部 这样的 激情 作为
['æŋgə(r)] ,
anger ,
愤怒 ,

我们不仅要控制自己的欲望，还要控制愤怒等一切情绪。

[heɪt] , [ænd; ənd] ['envi] , [wɪtʃ] ['pɔɪz(ə)n] ['aʊə(r)] ['bɒdɪz] .
hate , and envy , which poison our bodies .
恨 , 和 嫉妒 , 哪个 毒 我们的 身体 .

仇恨和嫉妒会毒害我们的身体。

[ænd; ənd] [let] [ˌjuː 'es] ['ɔːlsəʊ] [kɑːst] [sə'spɪʃ(ə)n] [aʊt] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [maɪndz] .
And let us also cast suspicion out of our minds .
和 让 我们 还 投掷 怀疑 出去 的 我们的 思想 .

让我们也摒弃心中的猜疑。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ] [gʊd] [ruːl] [tuː; tə] [əb'zɜːv] : ['nevə(r)] [sə'spekt] [fəʊks] .
This is a good rule to observe : Never suspect folks .
这 是 一个 好的 规则 到 观察 : 绝不 怀疑 各位 .

这是一条值得遵循的好原则：永远不要怀疑别人。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['juːsləs] , ['eniweɪ] ,
It is useless , anyway ,
它 是 无用 , 反正 ,

反正也没用。

[fɔː(r); fə(r)] [baɪ] [ænd; ənd] [baɪ] [wɒt] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ɔː(r)] [wɒt] [ðeɪ] [duː; də] [ɪz] ['ɔːlweɪz] [baʊnd] [tuː; tə]
for by and by what they are or what they do is always bound to
为了 经过 和 经过 什么 他们 是 或者 什么 他们 做 是 总是 边界 到
[kʌm] [tuː; tə] [ðə; ði] ['sɜːfɪs] .
come to the surface .
来 到 这 表面 .

因为迟早有一天，他们的所作所为总会暴露出来。

[baɪ] ['geɪnɪŋ] ['pɜːfɪkt] [kən'trəʊl]['əʊvə(r)] [jɔː'self] — [ænd; ənd][məʊst] ['sɜːt(ə)nli] [tuː; tə][duː; də][səʊ][ɪz]
By gaining perfect control over yourself — and most certainly to do so is
经过 获得 完美的 控制 超过 你自己 — 和 最多 当然 到 做 所以 是
[wɜːθ] ['evri] ['efət] [juː; jʊ] [meɪ] [meɪk] — [juː; jʊ] [wɪl] ['ɔːlsəʊ][geɪn] ['peɪʃ(ə)ns] ,
worth every effort you may make — you will also gain patience ,
值得 每一个 努力 你 可能 制作 — 你 将要 还 获得 耐心 ，

通过完全掌控自己——而做到这一点绝对值得你付出一切努力——你也会获得耐心。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] , [ai] [θɪŋk] , [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['kraʊnɪŋ] ['vɜːtjuːz] .
and that is , I think , one of the crowning virtues .
和 那 是 ， 我 思考 ， 一 的 这 加冕 美德 .

我认为，这是最宝贵的品质之一。

['sʌmtaɪmz] [ai] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː][ðə; ði] ['greɪtɪst] [ɒv; əv][ɔːl] ['vɜːtjuːz] .
Sometimes I think it the greatest of all virtues .
有时 我 思考 它 这 最 的 全部 美德 .

有时我认为它是所有美德中最伟大的。

['sɜːt(ə)nli] [ˌaɪ 'tiː][stændz] ['veri] [haɪ] [ɪn][ðə; ði] [pə'fektɪŋ] [ɒv; əv]['kærəktə(r)] .
Certainly it stands very high in the perfecting of character .
当然 它 站立 非常 高的 在 这 完善 的 特点 .

它在人格塑造方面无疑占据着非常重要的地位。

[tuː; tə][ðə; ði]['sʌfərə(r)] [wɪð] " [nɜːvz] " [ai] [wʊd] [seɪ] :
To the sufferer with " nerves " I would say :
到 这 患者 和 " 神经 " 我 会 说 :

我想对那些"神经紧张"的人说：

[hæv; həv][ðə; ði] ['kʌrɪdʒ] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)]['gəʊɪŋ][tuː; tə][get] [wel] .
Have the courage to believe that you are going to get well .
有 这 勇气 到 相信 那 你 是 去 到 得到 出色地 .

要有勇气相信自己会康复。

[ðen] [juː; jʊ][kæn; kən][duː; də][ˌaɪ 'tiː] .
Then you can do it .
然后 你 能 做 它 .

那你就可以做到。

[nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [dɪ'presɪŋ] [ɔː(r)] [dɪs'kʌrɪdʒɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [sə'raʊndɪŋz] , [duː; də][ðə; ði] ['veri] [best]
No matter how depressing or discouraging your surroundings , do the very best
不 事情 如何 沉闷 或者 令人沮丧 你的 周围环境 ， 做 这 非常 最好的
[juː; jʊ][kæn; kən] ['evri] [deɪ] .
you can every day .
你 能 每一个 天 .

无论周围环境多么令人沮丧或气馁，每天都要尽你所能做到最好。

[ðen] , [nəʊ]['mætə(r)] [wɒt] [jɔː(r); jə(r)][aɪ'dɪəz][ɒv; əv] [sək'ses] [meɪ] [hæv; həv] [biːn] , -
Then , no matter what your ideas of success may have been , 121
然后 ， 不 事情 什么 你的 想法 的 成功 可能 有 到过 ， -

那么，无论你对成功的定义是什么，121

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['riːəli] [sək'siːdɪŋ] ['wʌndəfəli] !
you are really succeeding wonderfully !
你 是 真的 成功 太棒了 !

你真的非常成功！

[siː] [ðæt] [juː; jʊ] [kiːp] [raɪt] [ɒn] ['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] !
See that you keep right on doing it !
看 那 你 保持 正确的 在 正在做 它 !

你要继续坚持下去！

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ]['mʌðə(r)][ænd; ənd][hæv; həv] ['tʃɪldrən] , [lɪv; laɪv][fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm] .
If you are a mother and have children , live for them .
如果 你 是 一个 母亲 和 有 孩子们 , 居住 为了 他们 .

如果你是一位母亲，并且有孩子，那就为他们而活。

[ɔː(r)] [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ]['fɑːðə(r)][ænd; ənd][hæv; həv] ['tʃɪldrən] , [ænd; ənd][hæv; həv][met] [wɪð]
Or if you are a father and have children , and have met with
或者 如果 你 是 一个 父亲 和 有 孩子们 , 和 有 遇见 和
[disə'pɔintmənt] ,
disappointments ,
失望 ,

或者，如果你是一位父亲，有孩子，并且遇到过失望，

[lɪv; laɪv][fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] ['tʃɪldrən] !
live for those children !
居住 为了 那些 孩子们 !

为了孩子们而活！

[duː; də] ['evriθɪŋ] [ɪn][jɔː(r); jə(r)]['paʊə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] ['hæpi] , [haɪ] [ɒv; əv] [hɑːt] , [ænd; ənd]
Do everything in your power to make them happy , high of heart , and
做 一切 在 你的 力量 到 制作 他们 快乐的 , 高的 的 心 , 和
['gælənt] [ɒv; əv] [səʊl] .
gallant of soul .
英勇 的 灵魂 .

尽你所能让他们快乐、振奋、勇敢。

[duː; də] [nɒt] [lɪv; laɪv][fɔː(r); fə(r)] [jɔː'self] , [lɪv; laɪv][fɔː(r); fə(r)][jɔː(r); jə(r)] ['tʃɪldrən] .
Do not live for yourself , live for your children .
做 不是 居住 为了 你自己 , 居住 为了 你的 孩子们 .

不要为自己而活，要为你的孩子而活。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][nəʊ] ['tʃɪldrən] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ,
If you have no children of your own ,
如果 你 有 不 孩子们 的 你的 自己的 ,

如果你没有自己的孩子，

[lʊk] [ə'baʊt] [ænd; ənd] [get] ['ɪntrəstɪd] [ɪn][sʌm; səm]['ʌðə(r)] ['pɜːrsənz] ['tʃɪldrən] .
look about and get interested in some other person's children .
看 关于 和 得到 感兴趣的 在 一些 其他 人的 孩子们 .

四处看看，然后对别人的孩子产生了兴趣。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv] ['tʃɪldrən] [ɔːl] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] — ['blesɪd; blest]['lɪt(ə)l] ['biːɪŋs] — [ðæt]
You will find a lot of children all around you — blessed little beings — that
你 将要 寻找 一个 很多 的 孩子们 全部 大约 你 — 蒙福 小的 生物 — 那
[juː; jʊ][kæn; kən] [help] [tuː; tə] [meɪk] ['hæpi] .
you can help to make happy .
你 能 帮助 到 制作 快乐的 .

你会发现身边有很多孩子——这些可爱的小家伙们——你可以帮助他们快乐起来。

[get] [jɔː(r); jə(r)][maɪnd] [ɒf] [jɔː'self] [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] ['trʌb(ə)lz] [ænd; ənd][ɒn][ðə; ði] ['tʃɪldrən] [ɒv; əv]
Get your mind off yourself and your troubles and on the children of
得到 你的 头脑 离开 你自己 和 你的 麻烦 和 在 这 孩子们 的
[ðɪs] [wɜːld] ,
this world ,
这 世界 ,

把你的注意力从自己和自己的烦恼上移开，放在这个世界上的孩子们身上吧。

[ænd; ənd] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][ðeə(r)] .
and keep it there .
和 保持 它 那里 .

就放在那里。

[wen] [juː; jʊ][wɜː(r); wə(r)][ə; eɪ][tʃaɪld][nəʊ] [daʊt] [juː; jʊ][hæd; həd] ['meni] ['hæpi] [deɪz] .
When you were a child no doubt you had many happy days .
什么时候 你 是 一个 孩子 不 怀疑 你 有 许多 快乐的 天 .

毫无疑问，你小时候有很多快乐的日子。

[sʌm; səm][ɒv; əv][ˌjuː 'es][hæd; həd][ə; eɪ] ['veri] ['hæpi] ['tʃaɪldhʊd] ,
Some of us had a very happy childhood ,
一些 的 我们 有 一个 非常 快乐的 童年 ,

我们当中有些人拥有非常快乐的童年，

[waɪl] ['ʌðə(r)z] [meɪ] [hæv; həv] [biːn] [dɪ'naɪd] [wɒt] [ðeə(r)] [hɑːts] [dɪ'zaɪəd] .
while others may have been denied what their hearts desired .
尽管 其他的 可能 有 到过 否认 什么 他们的 心 想要的 .

而另一些人则可能未能如愿以偿。

[bʌt; bət] [ɪf] [wiː; wi][dɪd][nɒt][hæv; həv][ə; eɪ] ['hæpi] ['tʃaɪldhʊd] [ðæt] [ɪz][ɔːl][ðə; ði][mɔː(r)]['riːz(ə)n] why122
But if we did not have a happy childhood that is all the more reason why122
但 如果 我们 做过 不是 有 一个 快乐的 童年 那 是 全部 这 更多的 原因 why122

但如果我们没有一个快乐的童年，那就更有理由122了

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][glæd][tuː; tə][help][sʌm; səm]['ʌðə(r)]['lɪt(ə)l][wʌnz][hæv; həv][ə; eɪ] ['hæpi] [wʌn] .
we should be glad to help some other little ones have a happy one .
我们 应该 是 高兴的 到 帮助 一些 其他 小的 一个 有 一个 快乐的 一 .

我们应该乐于帮助其他小朋友拥有一个快乐的一天。

[mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)] [iːtʃ] [jɪə(r)][ai][lɪv; laɪv][ai] [kʌm] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [dɪ'pendz] [ɪn'taɪəli]
More and more each year I live I come to believe that it depends entirely
更多的 和 更多的 每个 年 我 居住 我 来 到 相信 那 它 取决于 完全
[ə'pɒn] [grəʊn] ['piːp(ə)l] ['weðə(r)] [ɪn] [ðɪs] [wɜːld] ['tʃɪldrən] [ɑː(r); ə(r)] ['hæpi] [ɔː(r)][nɒt] ['hæpi] .
upon grown people whether in this world children are happy or not happy .
之上 生长 人们 无论 在 这 世界 孩子们 是 快乐的 或者 不是 快乐的 .

随着年龄的增长，我越来越相信，这个世界上的孩子是否幸福，完全取决于成年人。

[ɪf] [juː; jʊ][hæd; həd][ə; eɪ] ['hæpi] ['tʃaɪldhʊd] — [ænd; ənd][məʊst]['piːp(ə)l][hæd; həd] — [duː; də][juː; jʊ][nɒt]
If you had a happy childhood — and most people had — do you not
如果 你 有 一个 快乐的 童年 — 和 最多 人们 有 — 做 你 不是
[rɪ'kɔːl] [ðə; ði] ['glɔːriəs] [taɪmz] [juː; jʊ][hæd; həd] ?
recall the glorious times you had ?
记起 这 辉煌 时代 你 有 ?

如果你拥有一个快乐的童年——而大多数人都是如此——难道你不记得那些美好的时光吗?

[ai] [nəʊ] [juː; jʊ][duː; də] , [fɔː(r); fə(r)][wiː; wi][ɔːl][duː; də] .
I know you do , for we all do .
我 知道 你 做 , 为了 我们 全部 做 .

我知道你也是，因为我们都是。

[ænd; ənd][ai] [nəʊ] , [tuː] , [haʊ] [mʌtʃ] ['piːp(ə)l] [ə'fektɪd] [wɪð] [nɜːvz] [dwel] [ɒn] [ðəʊz] ['meməriz] ,
And I know , too , how much people affected with nerves dwell on those memories ,
和 我 知道 , 也 , 如何 很多 人们 做作的 和 神经 住 在 那些 回忆 ,

我也知道，那些受神经系统疾病困扰的人有多么容易沉浸在那些回忆中。

[ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] [ðeɪ] [wɪʃ] [ðeɪ] [mait] [gəʊ] [bæk] [tuː; tə] [ðəʊz] ['blesɪd; blest] [deɪz] [wen] [ðə; ði]
and how much they wish they might go back to those blessed days when the
和 如何 很多 他们 希望 他们 可能 去 后退 到 那些 蒙福 天 什么时候 这
[sʌn] [wɒz; wəz] ['ɔːlweɪz] ['ʃaɪnɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][bɜːdz][wɜː(r); wə(r)]['ɔːlweɪz] ['sɪŋɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði]
sun was always shining and the birds were always singing and the
太阳 曾是 总是 灼灼 和 这 鸟类 是 总是 歌唱 和 这
[striːmz] ['ɔːlweɪz] ['bekənɪŋ] [ðem; ðəm][tuː; tə] [pleɪ] [ə'lɒŋ] [ðeə(r)][sændz] .
streams always beckoning them to play along their sands .
溪流 总是 招手 他们 到 玩 沿着 他们的 沙子 .

他们多么希望能够回到那些美好的日子，那时阳光总是普照，鸟儿总是歌唱，溪流总是召唤着他们在沙滩上玩耍。

[duː; də][juː; jʊ]['riːəlaɪz] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən][lɪv; laɪv][ɪn] [ðəʊz] [deɪz] [ə'gen] ?
Do you realize that you can live in those days again ?
做 你 意识到 那 你 能 居住 在 那些 天 再次 ?

你是否意识到你可以重回那些日子?

[ai][duː; də] , [ænd; ənd][ai][gəʊ] [bæk] [ænd; ənd] [dwel] [ɪn][ðem; ðəm][mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)][ðə; ði]['əʊldə][ai] [get] .
I do , and I go back and dwell in them more and more the older I get .
我 做 , 和 我 去 后退 和 住 在 他们 更多的 和 更多的 这 老 我 得到 .

是的，而且随着年龄的增长，我越来越喜欢回到过去，沉浸在那些回忆中。

[ai][duː; də][nɒt] [miːn] [ðæt] [ai][ˌeɪ 'em][nɒt] ['lʊkɪŋ] ['fɔːwəd] , [fɔː(r); fə(r)][ai][ˌeɪ 'em] , [trə'mendəsli] . -
I do not mean that I am not looking forward , for I am , tremendously . 123
我 做 不是 意思是 那 我 是 不是 寻找 向前 , 为了 我 是 , 非常 . -

我并非不期待，恰恰相反，我非常期待。123

[haʊ] ['stjuːpɪd][wiː; wi][pɔː(r); pʊə(r)] ['mɪzrəbl] ['kriːtʃəz] [ɒv; əv] [ðɪs] [wɜːld] [bɪ'kʌm] ['ɑːftə(r)][wiː; wi] [liːv] ['aʊə(r)] ['tʃaɪldhʊd] [deɪz] [bɪ'haɪnd][ˌjuː 'es] !
How stupid we poor miserable creatures of this world become after we leave our childhood days behind us !
如何 愚蠢的 我们 贫穷的 悲惨的 生物 的 这 世界 变得 后 我们 离开 我们的 童年 天 在后面 我们 !

我们这些可怜的生物，一旦告别童年，就会变得多么愚蠢啊!

[wiː; wi] ['riːəli] [ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)] [luːz] [saɪt] [ɒv; əv][ðem; ðəm] .
We really should never lose sight of them .
我们 真的 应该 绝不 失去 视线 的 他们 .

我们真的不应该忽视他们。

[ai][hæv; həv] [sed] [ðæt] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [ə'flɪktɪd] [wɪð] " [nɜːvz] " [ʃʊd; ʃəd][nɒt] [rʌn] .
I have said that the person afflicted with " nerves " should not run .
我 有 说 那 这 人 受苦的 和 " 神经 " 应该 不是 跑步 .

我曾说过，患有"神经质"的人不应该跑步。

[ai][dɪd][nɒt] [kwaɪt] [miːn] [ɔːl] [ðæt] [ɪm'plaɪz] .
I did not quite mean all that implies .
我 做过 不是 相当 意思是 全部 那 暗示 .

我的意思并非完全如此。

['ɑːftə(r)] [sʌtʃ] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz] [rɪ'kʌvəd] , [ɪf] [hiː; hi][hæz; həz][ə; eɪ] [gʊd] [hɑːt] , [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [rʌn] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] .
After such a man has recovered , if he has a good heart , he should run a little .
后 这样的 一个 男人 有 恢复 , 如果 他 有 一个 好的 心 , 他 应该 跑步 一个 小的 .

这样的人康复后，如果他心地善良，就应该跑一会儿。

[ai] [rʌn] ; [ai] [kænt] [help] [ˌaɪ 'tiː] .
I run ; I can't help it .
我 跑步 ; 我 不能 帮助 它 .

我跑步，没办法。

[ai] [fiːl] [səʊ] [gʊd] [ai][hæv; həv][tuː; tə] [rʌn] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [tuː; tə] [wɜːk] [ɒf] [stiːm] .
I feel so good I have to run a little now and then to work off steam .
我 感觉 所以 好的 我 有 到 跑步 一个 小的 现在 和 然后 到 工作 离开 蒸汽 .

我感觉太好了，时不时得跑跑步放松一下。

[bʌt; bət][juː; jʊ] [nəʊ] ['veri] [wel] [wen] [məʊst]['piːp(ə)l] [siː] [ə; eɪ][mæn] ['rʌnɪŋ] [ðeɪ] [æt; ət][wʌns] [θɪŋk]
But you know very well when most people see a man running they at once think
但 你 知道 非常 出色地什么时候 最多 人们 看 一个 男人 跑步 他们 在 一次 思考
[ə; eɪ] [haʊs] [ɪz][ə'faɪə(r)] ['sʌmweə(r)] .
a house is afire somewhere .
一个 房子 是 着火 某处 .

但你也很清楚，当大多数人看到有人奔跑时，他们立刻会想到哪里发生火灾了。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlməʊst] [ˌʌnbɪ'liːvəb(ə)l] [ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] ['æktʃuəli] [sə'raʊnd] [ɑː'selvz] [wɪð] [səʊ] ['meni]
It is almost unbelievable that we should actually surround ourselves with so many
它 是 几乎 难以置信 那 我们 应该 实际上 环绕 我们自己 和 所以 许多
['ʌtəli] ['sensləs] ['kʌstəmz] [ðæt] [tend] [tuː; tə] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] ['mɪzəri] [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs] .
utterly senseless customs that tend to nothing but misery and unhappiness .
完全地 无意义的 海关 那 趋向 到 没有什么 但 苦难 和 不快乐 .

令人难以置信的是，我们竟然会让自己被这么多毫无意义的习俗所包围，这些习俗除了带来痛苦和不幸之外，什么也得不到。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [dres] [fɔː(r); fə(r)] ['kʌmfət] ,
We should dress for comfort ,
我们 应该 裙子 为了 舒适 ,

我们应该穿舒适的衣服。

[ænd; ənd][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ðə; ði] ['kʌrɪdʒ] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ɪn][ə; eɪ] ['juːθfl] [wɜːld] [weə(r)] [ɔːl]
and we should have the courage to live in a youthful world where all
和 我们 应该 有 这 勇气 到 居住 在 一个 青春 世界 在哪里 全部
[meɪ] [biː; bi] ['hæpi] .
may be happy .
可能 是 快乐的 .

我们应该有勇气生活在一个充满活力、人人都能幸福的世界里。

" [ɪf] [ðə; ði][blaɪnd] [liːd] [ðə; ði][blaɪnd] , " [səʊ][ðə; ði]['baɪb(ə)l] [telz] [ˌjuː 'es] ,
" If the blind lead the blind , " so the Bible tells us ,
" 如果 这 瞎的 带领 这 瞎的 , " 所以 这 圣经 讲述 我们 ,

“若是瞎子领瞎子，”圣经上这样说。

" [bəuθ][ʃæl; ʃəl][fɔːl]['ɪntuː][ðə; ði] [dɪtʃ] .
" both shall fall into the ditch .
" 两个都 将 落下 进入 这 沟 .

“两人都将掉进沟里。”

" We124
" We124
" We124

“We124

[niːd] [səʊ][tuː; tə][lɪv; laɪv][ænd; ənd][ækt] [ðæt] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl][nɒt] [feɪl][tuː; tə][biː; bi] ['hæpi] .
need so to live and act that we shall not fail to be happy .
需要 所以 到 居住 和 行为 那 我们 将 不是 失败 到 是 快乐的 .

我们需要这样生活和行动，才能不失去幸福。

['hæpinəs] ['riːəli] [ɪz] [wɒt] ['evribɒdi] [ɪz] ['tʃeɪsɪŋ] ,
Happiness really is what everybody is chasing ,
幸福 真的 是 什么 大家 是 追逐 ,

幸福其实是每个人都在追求的东西。

[bʌt; bət] [haʊ] ['veri] [fɑː(r)] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː][məʊst]['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)] ['getɪŋ] !
but how very far away from it most people are getting !
但 如何 非常 远的 离开 从 它 最多 人们 是 获得 !

但大多数人离这个目标已经非常遥远了！

[gəʊ] [bæk] [tu:; tə][ðə; ði] ['meməriz] [ɒv; əv][jɔ:(r); jə(r)] ['tʃaɪldhʊd] .
Go back to the memories of your childhood .
去 后退 到 这 回忆 的 你的 童年 .

重温你的童年记忆。

[bi:; bi] [wɪð] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd] [pleɪ] [wɪð] [ðem; ðəm][ɔ:l][ju:; jʊ] ['pɒsəbli] [kæn; kən] .
Be with children and play with them all you possibly can .
是 和 孩子们 和 玩 和 他们 全部 你 可能 能 .

多花时间陪伴孩子，尽可能多地和他们玩耍。

[ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)][ə; eɪ]['mʌðə(r)] , [bɪ'gɪn] [ðɪs] ['veri] [deɪ] [tu:; tə]['eksəsaɪz][mɔ:(r)] ['peɪʃ(ə)ns] [wɪð]
If you are a mother , begin this very day to exercise more patience with
如果 你 是 一个 母亲 , 开始 这 非常 天 到 锻炼 更多的 耐心 和
[jɔ:(r); jə(r)] ['tʃɪldrən] ,
your children ,
你的 孩子们 ,

如果你是一位母亲，就从今天开始对你的孩子多一些耐心吧。

[rɪ'kɔ:lɪŋ] ['əʊvə(r)][ænd; ənd]['əʊvə(r)] [ə'gen] [ðæt] [wen] [ju:; jʊ][wɜ:(r); wə(r)][ə; eɪ][tʃaɪld][ju:; jʊ][wɜ:(r); wə(r)]
recalling over and over again that when you were a child you were
回忆 超过 和 超过 再次 那 什么时候 你 是 一个 孩子 你 是
[dʒʌst][æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] .
just as they are .
只是 作为 他们 是 .

一遍又一遍地回忆起，当你还是个孩子的时候，你也和他们一样。

[ænd; ənd][rɪ'membə(r)] , [fɔ:(r); fə(r)][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['əʊnli] [tu:] [tru:] ,
And remember , for it is only too true ,
和 记住 , 为了 它 是 仅有的 也 真的 ,

记住，这的确是事实。

[ðæt] [ðə; ði] [deɪ] [ɪz][fɑ:st] ['kʌmɪŋ] [wen] [jɔ:(r); jə(r)]['lɪt(ə)l] [bɔɪ] [wɪl] [nəʊ][lɒŋgə(r)][bi:; bi][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bɔɪ] ,
that the day is fast coming when your little boy will no longer be a little boy ,
那 这 天 是 快速地 未来 什么时候 你的 小的 男生 将要 不 更长 是 一个 小的 男生 ,

你的小男孩很快就会不再是小男孩了。

[hi:; hi] [wɪl] [bi:; bi][ə; eɪ][mæn] , [ænd; ənd] [wɪl] [hæv; həv] [gɒn] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ju:; jʊ] .
he will be a man , and will have gone away from you .
他 将要 是 一个 男人 , 和 将要 有 已消失 离开 从 你 .

他会长大成人，离开你。

[ðen] ['meni] [taɪmz] [ju:; jʊ] [wɪl] [wɪʃ] [hɪm] [bæk] ,
Then many times you will wish him back ,
然后 许多 时代 你 将要 希望 他 后退 ,

然后你会无数次希望他回来。

[ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] [lʊk] [bæk] [ɒn] [ðəʊz] [deɪz] [wen] [ju:; jʊ] [θɔ:t] [jɔ:(r); jə(r)] [nɜ:vz] [wɜ:(r); wə(r)]
and you will look back on those days when you thought your nerves were
和 你 将要 看 后退 在 那些 天 什么时候 你 想法 你的 神经 是
['bi:ɪŋ] ['ru:ɪnd] ,
being ruined ,
存在 毁坏 ,

你会回想起那些你感觉自己神经快要崩溃的日子，

[ænd; ənd] [fi:l] [ə; eɪ] [greɪt] ['swelɪŋ] [ɪn][jɔ:(r); jə(r)] [brest] , [ænd; ənd] ['bri:ðɪŋ] [ə; eɪ] [saɪ] , ['wɪspə(r)]
and feel a great swelling in your breast , and breathing a sigh , whisper
和 感觉 一个 伟大的 肿胀 在 你的 胸部 , 和 呼吸 一个 叹 , 耳语
[tu:; tə] [jɔ:'self] , " [dɪə(r)][gɒd] ,
to yourself , " Dear God ,
到 你自己 , " 亲爱的 上帝 ,

感到胸部一阵剧烈肿胀，叹了口气，低声对自己说：“亲爱的上帝，

[ai][həʊp][ai][dɪd][ɔːl][ai] [ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv] [dʌn] [fɔː(r); fə(r)][hɪm] [waɪl] [hiː; hi][wɒz; wəz]['lɪt(ə)l] . " -
I hope I did all I ought to have done for him while he was little . " 125
我 希望 我 做过 全部 我 应该 到 有 完毕 为了 他 尽管 他 曾是 小的 . " -

我希望在他小时候，我已经尽我所能地照顾他了。”125

[ai] [nəʊ] [ðæt] ['eni][wʌn][kæn; kən][lɪv; laɪv] [wɪð] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd][faɪnd] ['hæpinəs] [ɪn] ['biːɪŋ] [wʌn]
I know that any one can live with children and find happiness in being one
我 知道 那 任何 一 能 居住 和 孩子们 和 寻找 幸福 在 存在 一
[wɪð] [ðem; ðəm] ,
with them ,
和 他们 ，

我知道任何人都可以和孩子一起生活，并在与他们相处中找到幸福。

[ænd; ənd][ai] [nəʊ] [ɒv; əv][nəʊ]['betə(r)] [θɪŋ] [tuː; tə][duː; də] .
and I know of no better thing to do .
和 我 知道 的 不 更好的 事物 到 做 .

我知道没有比这更好的办法了。

['ɑːftə(r)][wiː; wi][hæv; həv][həʊld][ɒv; əv] [ɑː'selvz] [wɪð] [ə; eɪ][fɜːm][grɪp][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [ɪn'devə(r)] [tuː; tə]
After we have hold of ourselves with a firm grip we should endeavor to
后 我们 有 抓住 的 我们自己 和 一个 公司 紧握 我们 应该 努力 到
[duː; də] [ðɪs] .
do this .
做 这 .

我们一旦牢牢掌控了自己的局面，就应该努力做到这一点。

[ai][hæv; həv][hæd; həd]['piːp(ə)l] ['sʌfərɪŋ] [wɪð] " [nɜːvz] " [tel] [ˌem 'iː] [ðeɪ] [hæd; həd] [lɒst] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]
I have had people suffering with " nerves " tell me they had lost a little
我 有 有 人们 痛苦 和 " 神经 " 告诉 我 他们 有 丢失的 一个 小的
[bɔɪ] [ɔː(r)][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][gɜːl] ,
boy or a little girl ,
男生 或者 一个 小的 女孩 ，

我曾听一些患有“神经衰弱症”的人说，他们失去了自己的小男孩或小女孩。

[ænd; ənd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [siːm] [ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə][get]['əʊvə(r)] [ðɪs] [lɒs] .
and that it seems impossible to get over this loss .
和 那 它 似乎 不可能的 到 得到 超过 这 损失 .

而且，似乎永远无法走出这场失利的阴影。

[ai] ['kænɒt] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [mʌtʃ] [ai] [lɒŋ] [tuː; tə] [help] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] .
I cannot tell you how much I long to help such people .
我 不能 告诉 你 如何 很多 我 长的 到 帮助 这样的 人们 .

我无法用言语表达我有多么渴望帮助这些人。

[bʌt; bət][ai]['ɔːlweɪz] [ɜːdʒ] [ðem; ðəm][tuː; tə][gəʊ] [raɪt] [ɒn] ['pleɪɪŋ] [wɪð] ['ʌðə(r)] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd][tuː; tə]
But I always urge them to go right on playing with other children and to
但 我 总是 敦促 他们 到 去 正确的 在 玩耍 和 其他 孩子们 和 到
[rɪ'membə(r)] ,
remember ,
记住 ，

但我总是鼓励他们继续和其他孩子一起玩耍，并记住：

[fɔː(r); fə(r)][tuː; tə][ˌem 'iː][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['sɜːt(ə)n] [truːθ] , [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] [miːt] [ðæt] ['lɪt(ə)l][tʃaɪld] [ə'gen] .
for to me it is certain truth , that they will meet that little child again .
为了 到 我 它 是 肯定 真相 ， 那 他们 将要 见面 那 小的 孩子 再次 .

对我来说，这是确凿无疑的事实，他们一定会再次见到那个小孩。

[ðeə(r)] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [griːv] [ə'baʊt][ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [lɒs] .
There should be nothing to grieve about in such a loss .
那里 应该 是 没有什么 到 悲伤 关于 在 这样的 一个 损失 .

这样的损失没什么好悲伤的。

[tuː; tə][faɪnd][ˌkɒmpen'seɪʃ(ə)n] ,
To find compensation ,
到 寻找 赔偿 ,

为了寻求赔偿，

[ðə; ði][wʌn] [huː] [hæz; həz][hæd; həd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [griːf] [hæz; həz]['əʊnli][tuː; tə] [kiːp] [ɒn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði]
the one who has had such a grief has only to keep on playing the
这 一 WHO 有 有 这样的 一个 悲伤 有 仅有的 到 保持 在 玩耍 这
[pɑːt] [ɒv; əv][ə; eɪ] [truː] [mæn][ɔː(r)] [truː] ['wʊmən] .
part of a true man or true woman .
部分 的 一个 真的 男人 或者 真的 女士 .

经历过如此悲痛的人，只需继续扮演一个真正的男人或女人的角色即可。

['tʃaɪldhʊd] [wɪð] [ɔːl][ɪts] [peɪnz] [ænd; ənd] ['pleʒəz] [ɪz] ['evriweə(r)] [ə'baʊt] [ˌjuː 'es] .
Childhood with all its pains and pleasures is everywhere about us .
童年 和 全部 它是 疼痛 和 快乐 是 到处 关于 我们 .

童年的痛苦和快乐无处不在。

[ænd; ənd] ['tʃaɪldhʊd] [ɪz]['əʊnli][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv] [ˌɪmɔː'tæləti] . -
And childhood is only the beginning of immortality . 126
和 童年 是 仅有的 这 开始 的 不朽 . -

而童年只是永生的开始。[126]

[leɪt] [wʌn] [naɪt] , [ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [j'iəz] [ə'gəʊ] ,
Late one night , a number of years ago ,
晚的 一 夜晚 , 一个 数字 的 年 前 ,

多年前的一个深夜，

[ai][wɒz; wəz] ['sɪtɪŋ] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['restrɒnt] [ɪn][ə; eɪ] ['westən] [taʊn] ,
I was sitting in a little restaurant in a western town ,
我 曾是 坐着 在 一个 小的 餐厅 在 一个 西 镇 ,

我当时坐在西部小镇的一家小餐馆里，

[ænd; ənd][wɒz; wəz] ['fiːlɪŋ] ['veri] ['ləʊnli] [ænd; ənd] ['mɪzrəbl] .
and was feeling very lonely and miserable .
和 曾是 感觉 非常 孤独 和 悲惨的 .

当时他感到非常孤独和痛苦。

['sɒrəʊ] [wei] ['hevɪli] [ə'pɒn][ˌem 'iː] [ðæt] [naɪt] [ænd; ənd][ðə; ði] [wɜːld] ['nevə(r)] [siːmd] ['blækə(r)] ,
Sorrow weighed heavily upon me that night and the world never seemed blacker ,
悲哀 称重 重度 之上 我 那 夜晚 和 这 世界 绝不 似乎 更黑 ,

那晚，悲伤沉重地压在我的心头，世界仿佛从未如此黑暗过。

[jet] [ai] [θɪŋk] [maɪ] [bɪ'liːf] [ɪn][ðə; ði] [ˌɪmɔː'tæləti] [ɒv; əv][ðə; ði][səʊl][hæd; həd]['nevə(r)] [biːn] [mɔː(r)]
yet I think my belief in the immortality of the soul had never been more
然而 我 思考 我的 信仰 在 这 不朽 的 这 灵魂 有 绝不 到过 更多的
['sɜːt(ə)n] .
certain .
肯定 .

然而，我认为我对灵魂不朽的信念从未如此坚定过。

[ai] [lʊkt] [ʌp][ænd; ənd] [haɪ] [ɒn][ðə; ði][sməʊk] - [steɪnd] [wɔːl] [hʌŋ] [ə; eɪ] ['peɪntɪd] ['pɪktʃə(r)][ɒv; əv]
I looked up and high on the smoke - stained wall hung a painted picture of
我 看起来 向上 和 高的 在 这 抽烟 - 染色 墙 悬挂 一个 绘 图片 的
[æn; ən][əʊld] - [taɪm] [ʃɪp] [wɪð] ['meni] [seɪlz] [set] .
an old - time ship with many sails set .
一个 老的 - 时间 船 和 许多 帆 放 .

我抬头望去，只见烟熏火燎的墙壁高处挂着一幅彩绘，画的是一艘扬帆远航的古老船只。

[ðɪs] ['peɪntɪŋ] ['piktʃəd] [ðə; ði] [ʃɪp] ['seɪlɪŋ] [θruː] [ðə; ði] ['dɑːknəs] [ɒv; əv] [naɪt] .
This painting pictured the ship sailing through the darkness of night .
这 绘画 如图所示 这 船 帆船 通过 这 黑暗 的 夜晚 .

这幅画描绘了船只在漆黑的夜色中航行的景象。

[bʌt; bət] [θruː] [ðə; ði] [dɑːk] ,
But through the dark ,
但 通过 这 黑暗的 ,

但透过黑暗,

['siːmɪŋli] ['restləs] [klaʊdz] [ðə; ði] [muːn] [gliːm] ['braɪtli] [ɒn] [ðə; ði] [waɪt] ['kænvəs] [ɒv; əv] [ðə; ði] [seɪlz] .
seemingly restless clouds the moon gleamed brightly on the white canvas of the sails .
似乎 不安 云 这 月亮 闪闪发光 明亮地 在 这 白色的 帆布 的 这 帆 .

看似躁动不安的云朵，月光明亮地照在白色的帆布上。

[ai] [hæd; həd] ['nevə(r)] [bɪ'fɔː(r)] [biːn] [səʊ] ['paʊəfəli] [ɪm'prest] [baɪ] ['eni] ['pɪktʃə(r)] .
I had never before been so powerfully impressed by any picture .
我 有 绝不 前 到过 所以 强大的 印象深刻 经过 任何 图片 .

我以前从未被任何一幅画作如此深深地打动过。

[ˌaɪ 'tiː] [siːmd] ['feəli] [tuː; tə] [spiːk] [tuː; tə] [ˌem 'iː] .
It seemed fairly to speak to me .
它 似乎 相当 到 说话 到 我 .

它似乎很适合跟我说话。

[ai] [tʊk] [æn; ən] ['envələʊp] [frɒm; frəm] [maɪ] ['pɒkɪt] [ænd; ənd] [set] [daʊn] [ðə; ði] ['vɜːrsəz] ['gɪv(ə)n] [hɪə(r)] .
I took an envelope from my pocket and set down the verses given here .
我 采取 一个 信封 从 我的 口袋 和 放 向下 这 诗句 给定 这里 .

我从口袋里掏出一个信封，把这里列出的诗句放了进去。

[ðiːz] ['vɜːrsəz] [wɜː(r); wə(r)] ['ɑːftəwədz] ['pʌblɪʃt] [ɪn] [wʌn] [ɔː(r)] [tuː] [ˌmetrə'pɒlɪtən] ['peɪpəz] .
These verses were afterwards published in one or two metropolitan papers .
这些 诗句 是 然后 已发布 在 一 或者 二 大都会 文件 .

这些诗歌后来在一两份都市报纸上发表。

['mɪstə(r)] . [dʒeɪmz] [braɪs] , [ðen] ['ɪŋglɪʃ] [æm'bæsədə(r)] [æt; ət] ['wɒʃɪŋtən] , saw127
Mr . James Bryce , then English Ambassador at Washington , saw127
先生 . 詹姆斯 布莱斯 , 然后 英语 大使 在 华盛顿 , saw127

时任英国驻华盛顿大使的詹姆斯·布莱斯先生看到了127

[ðem; ðəm]
them
他们

他们

[ænd; ənd] [rəʊt] [ˌem 'iː] [ə; eɪ] ['bjuːtɪf(ə)l] ['letə(r)] [ə'baʊt] [ðem; ðəm] , [ɪn] [wɪtʃ] [hiː; hi] [sed] ,
and wrote me a beautiful letter about them , in which he said ,
和 写道 我 一个 美丽的 信 关于 他们 , 在 哪个 他 说 ,

他还给我写了一封很美的信，信中提到了他们，他说：

" [jɔː(r); jə(r)] ['lɪt(ə)l] ['pəʊɪm] - [ðə; ði] [lɑːst] ['dʒɜːni] - [ə'trækt] [ˌem 'iː] ['veri] [mʌtʃ] .
" Your little poem ' The Last Journey ' attracts me very much .
" 你的 小的 诗 - 这 最后的 旅行 - 吸引 我 非常 很多 .

“你的小诗《最后的旅程》深深地吸引了我。”

" [juː; jʊ] [siː] [hiː; hi] [wɒz; wəz] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə] [grəʊ] [əʊld] ,
" You see he was beginning to grow old ,
" 你 看 他 曾是 开始 到 生长 老的 ,

你看，他开始老了，

[ænd; ənd][ai] [njuː] [ðæt] [wɒz; wəz][ðə; ði]['riːz(ə)n] [ðiːz] [laɪnz][ɒv; əv][maɪn][hæd; həd] [meɪd] [æn; ən]
and I knew that was the reason these lines of mine had made an
和 我 知道 那 曾是 这 原因 这些 线条 的 矿 有 制成 一个
[ə'piːl] [tuː; tə][hɪm] .
appeal to him .
上诉 到 他 .

我知道这就是我的这些诗句打动他的原因。

[nɒt] ['veri] [lɒŋ] ['ɑːftə(r)] [ðɪs] [ai]['ɔːlsəʊ][hæd; həd][ə; eɪ]['letə(r)][ə'baʊt][ðə; ði]['vɜːrsəz][frɒm; frəm]
Not very long after this I also had a letter about the verses from
不是 非常 长的 后 这 我 还 有 一个 信 关于 这 诗句 从
['dɑːktər; draɪv] . ['ɑːzlər] ,
Dr . Osler ,
博士 . 奥斯勒 ,

不久之后，我还收到了奥斯勒博士关于这些诗歌的来信。

[ðen] ['riːdʒɪəs][prə'fesə(r)][ɒv; əv]['medsn; 'medɪsn][æt; ət] ['ɒksfəd] .
then Regius Professor of Medicine at Oxford .
然后 雷吉乌斯 教授 的 药品 在 牛津 .

当时担任牛津大学钦定医学教授。

[ɪn][ˌaɪ 'tiː][hiː; hi] [sed] , " [ai][hæv; həv] [riːd] [jɔː(r); jə(r)]['lɪt(ə)l]['pəʊɪm] - [ðə; ði][lɑːst] ['dʒɜːni] - [wɪð]
In it he said , " I have read your little poem ' The Last Journey ' with
在 它 他 说 , " 我 有 读 你的 小的 诗 - 这 最后的 旅行 - 和
[ʌn'juːʒuəl] ['ɪntrəst] .
unusual interest .
异常 兴趣 .

他在信中写道："我饶有兴趣地读了你的小诗《最后的旅程》。

" [ænd; ənd] [ə'gen] [ai] [njuː] [waɪ] .
" And again I knew why .
" 和 再次 我 知道 为什么 .

我又一次明白了原因。

[juː; jʊ] [siː] , [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt]['mætə(r)] ['veri] [mʌtʃ] [wɒt] ['aʊə(r)][ræŋk][ɔː(r)]['aʊə(r)]['steɪʃ(ə)n][hɪə(r)] ,
You see , it does not matter very much what our rank or our station here ,
你 看 , 它 做 不是 事情 非常 很多 什么 我们的 秩 或者 我们的 车站 这里 ,

你看，我们在这里的地位或职位其实并不重要。

[nəʊ]['mætə(r)] ['weðə(r)] [ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] [kɪŋ] [ɔː(r)] [wɒt] [hɪz; ɪz]['steɪʃ(ə)n][ɪn][laɪf] [meɪ] [biː; bi]
no matter whether a human being is a king or what his station in life may be
不 事情 无论 一个 人类 存在 是 一个 国王 或者 什么 他的 车站 在 生活 可能 是
,
,
,

无论一个人是国王还是社会地位高低，

[hiː; hi] [stɪl] [ɪz][ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ] .
he still is a human being .
他 仍然 是 一个 人类 存在 .

他仍然是个人。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ɔːl] ['riːtʃɪŋ] [aʊt]['ɑːftə(r)][ðə; ði] [seɪm] [greɪt] [θɪŋ] .
We are all reaching out after the same great thing .
我们 是 全部 到达 出去 后 这 相同的 伟大的 事物 .

我们都在追求同一件美好的事物。

[ðə; ði] [faɪn] [θɪŋ] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['sentɪmənt] [ɒv; əv] [ðiːz] ['lɪt(ə)l] ['vɜːrsəz] [ɪz] [ðæt] [ɔːl'ðəʊ] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [ænd; ənd] [meɪ] [nɒt] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] ,
The fine thing about the sentiment of these little verses is that although you wish to and may not believe it ,
这 美好的 事物 关于 这 情绪 的 这些 小的 诗句 是 那 虽然 你 希望 到 和 可能 不是 相信 它 ,

这些小诗句的妙处在于，即使你希望相信但最终可能不会相信，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['kʌmɪŋ] [truː] ['eniweɪ] .
it is coming true anyway .
它 是 未来 真的 反正 .

无论如何，它终究会成为现实。

[ðə; ði] [lɑːst] ['dʒɜːni]
THE LAST JOURNEY
这 最后的 旅行

最后旅程

[wʌn] [naɪt] [wen] [ɪn] [ə; eɪ] ['juːθfl] [driːm] ,
One night when in a youthful dream ,
一 夜晚 什么时候 在 一个 青春 梦 ,

在一个青春的梦境中，一个夜晚，

[ai] [sɔː] [ə; eɪ] ['muːnlɪt] [siː] ,
I saw a moonlit sea ,
我 锯 一个 月光洒在身上，映照着皎洁的月光。 海 ,

我看到了月光下的大海，

[ænd; ənd] ['seɪlɪŋ] ['or] [ɪts] [dɑːk] [ɪk'spæns] ,
And sailing o'er its dark expanse ,
和 帆船 超过 它是 黑暗的 广阔 ,

航行在它黑暗的广袤之上，

[ə; eɪ] [ʃɪp] [ɒv; əv] ['mɪst(ə)ri] .
A ship of mystery .
一个 船 的 神秘 .

一艘充满神秘色彩的船。

[ðə; ði] ['ləʊnli] ['trævələ] [siːmd] [tuː; tə] [biː; bi]
The lonely traveler seemed to be
这 孤独 游客 似乎 到 是

这位孤独的旅人似乎是

[ɒn] [sʌm; səm] [greɪt] ['mɪʃ(ə)n] [baʊnd] ,
On some great mission bound ,
在 一些 伟大的 使命 边界 ,

肩负着伟大的使命，

[æz; əz] ['or] [ðə; ði] ['daːkənd] ['wɔːtəz]
As o'er the darkened waters
作为 超过 这 变暗 水

如同越过幽暗的水面

[ˌaɪ 'tiː] [seɪld] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [saʊnd] .
It sailed without a sound .
它 航行 没有 一个 声音 .

它悄无声息地航行着。

[lɒŋ] [j'iəz] [hæv; həv] [pɑːst] ; [əʊld] [eɪdʒ] [hæz; həz] [kʌm] :
Long years have passed ; old age has come :
长的 年 有 通过了 ; 老的 年龄 有 来 :

岁月流逝，暮年已至：

[ðə; ði]['faɪə(r)][ɒv; əv][laɪf][ɪz] [ləʊ] .
The fire of life is low .
这 火 的 生活 是 低的 .

生命的热情已然消退。

[ə'gen] [ai] [θɪŋk] [ɒv; əv] [ðæt] [streɪndʒ] [driːm]
Again I think of that strange dream
再次 我 思考 的 那 奇怪的 梦

我又想起了那个奇怪的梦

[ɒv; əv] [juːθ] [səʊ] [lɒŋ] [ə'gəʊ] .
Of youth so long ago .
的 青年 所以 长的 前 .

那是很久以前的青春岁月。

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] [ʃɪp] [ðæt] ['swɪftli] [seɪld]
And in the ship that swiftly sailed
和 在 这 船 那 迅速地 航行

在那艘疾驰而去的船上

[ðæt] ['saɪlənt] ['muːnlɪt] [siː] ,
That silent moonlit sea ,
那 沉默的 月光洒在身上，映照着皎洁的月光。 海 ,

那片寂静的月光下的海面，

[ai] [siːm] [tuː; tə] [siː] [ə; eɪ] [stɔːm] - [tɒst] [səʊl]
I seem to see a storm - tossed soul
我 似乎 到 看 一个 风暴 - 抛掷 灵魂

我仿佛看到一个饱经风霜的灵魂

[baʊnd] [fɔː(r); fə(r)] [ɪ'tɜːnəti] .
Bound for eternity .
边界 为了 永恒 .

永恒相连。

[naʊ] [tuː; tə][maɪ][maɪnd] [ðɪs] [swiːt] [driːm] ['kɒmz] ,
Now to my mind this sweet dream comes ,
现在 到 我的 头脑 这 甜的 梦 来 ,

现在，我的脑海中浮现出一个甜蜜的梦境。

[ə; eɪ] ['piːsf(ə)l] ['meməri] ,
A peaceful memory ,
一个 和平 记忆 ,

一段宁静的回忆

[fɔː(r); fə(r)] [suːn] [aɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [juːθ] [ə'gen] ,
For soon I'll be A YOUTH again ,
为了 很快 患病的 是 一个 青年 再次 ,

很快我就会再次成为年轻人了。

[wɪð] [ˌɪmɔː'tæləti] !
With Immortality !
和 不朽 !

拥有永生！

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。



开口如有神
听书破万卷